

F200

OWNER'S MANUAL

BETRIEBSANLEITUNG

MODE D'EMPLOI

MANUALE D'USO

MANUAL DEL USUARIO

HANDLEIDING

BRUKSANVISNING

KÄYTTÖOHJE



- SERIAL NUMBER • SERIENNUMMER
- NUMERO DE SERIE • NÚMERO DE SERIE
- NUMERO DI SERIE • SERIENNUMMER
- SERIENNUMMER • SARJANUMERO

www.tunturi.com

TUNTURI[®]
THE MOTOR – *it's you.*

OWNER'S MANUAL F200

INFORMATION

AND WARNINGS

Please read this owner's manual through carefully before assembling, using and servicing the workout cycle! Follow the instructions described in this manual carefully.

The equipment has been designed for home use. Please notice that the warranty does not cover any damages due to negligence of assembly, adjustment or maintenance instructions described in this manual!

NOTE ABOUT YOUR HEALTH

- Before you start any training, consult a physician to check your state of health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms while exercising, stop your workout at once and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, begin each workout by warming up and end it by cooling down (slow pedalling at low resistance). Don't forget to stretch at the end of the workout.

NOTE ABOUT THE EXERCISING

ENVIRONMENT

- The device is not to be used outdoors.
- Place the cycle on a firm, level surface.
- Make sure that the exercising environment has adequate ventilation. To avoid catching cold, do not exercise in a draughty place.

NOTE ABOUT USING THE EQUIPMENT

- Place the machine on a protective base.
- If children are allowed to use the cycle, they should be supervised and taught to use the cycle properly, keeping in mind the child's physical and mental development and their personality.
- Before you start using the cycle, make sure that it functions correctly in every way. Do not use a faulty device.
- Only one person may use the cycle at a time.
- Hold the handlebar for support when getting on or off the cycle.
- Wear appropriate clothing and shoes when exercising.
- Press the key with the tip of your finger; your

nails may damage the key membrane.

- Protect the meter from sunlight and always dry the surface of the meter if there are any drops of sweat on it.
- Do not attempt any servicing or adjustment other than those described in this manual.
- The device must not be used by persons weighing over 100 kg.

ASSEMBLY

Check that the following parts are in the package (fig. 1):

- A Frame
- B Rear support
- C Handlebar support tube
- D Meter
- E Pedals (2)
- F Handlebar
- G Seat
- H Seat tube
- I Assembly kit (contents marked with in the spare part list)

If necessary, contact the dealer and give the model, serial number and the needed spare part number from the spare part list in the back of the manual.

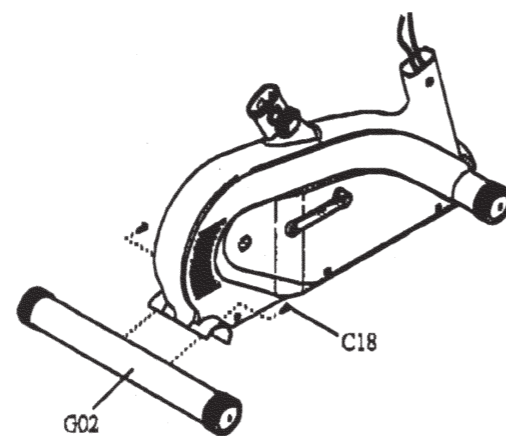
The package includes a silicate bag for absorbing moisture during storage and transportation.

Left, right, front and back are as seen from the exercising position.

Assemble the cycle as follows:

REAR SUPPORT

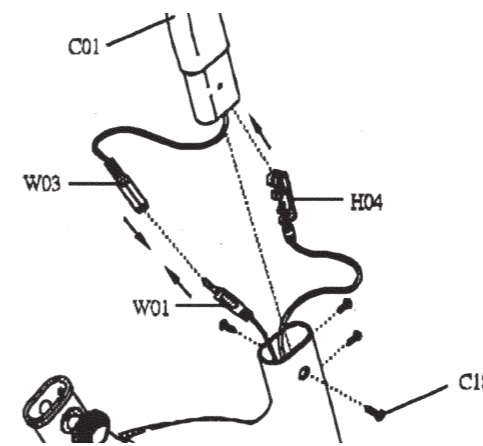
Mount the rear support to the main frame with two bolts.



UPRIGHT POST

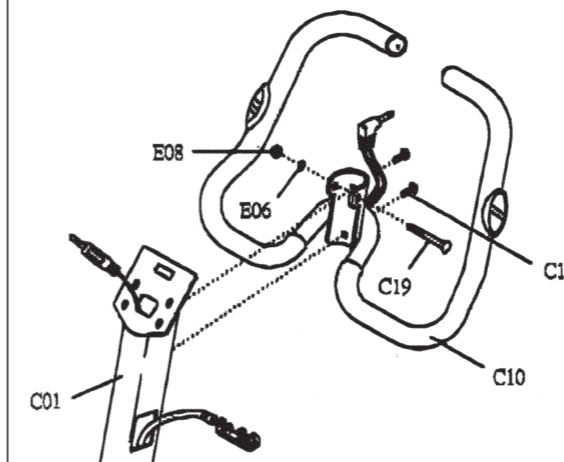
Connect the upper and lower meter wires together and push the tension cable into the upright post prior to fitting the upright post to the main frame.

Secure the upright post to the main frame with four socket bolts.



HANDLEBAR

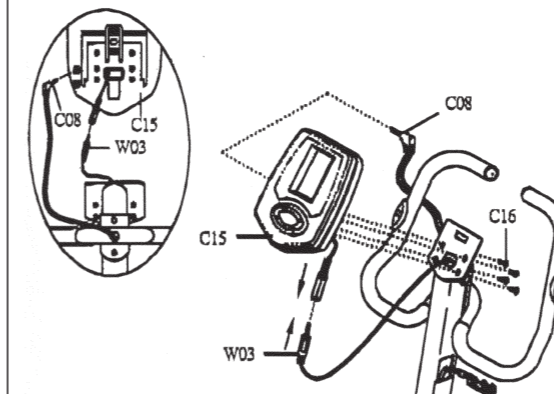
To secure the handlebar to the upright post, use two bolts and a bolt a washer and a nut.



METER

Pop open the battery cover at the back of the meter to assemble battery. Connect the meter wire to meter.

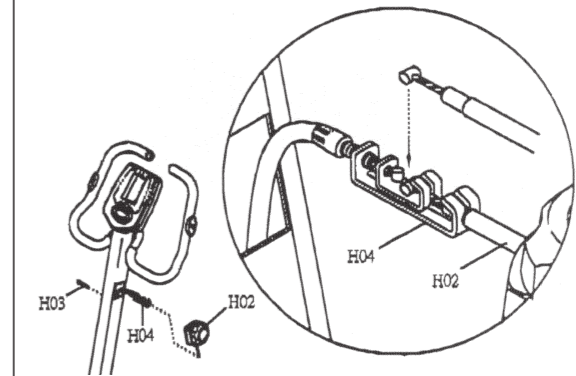
Loosen the screws at the back of the meter enough to fit them into the slot on the steel plate at the top of the upright post. Slide the screws to the bottom end of the slot before tightening screws to secure the meter.



RESISTANCE KNOB

Make sure the display window shows 8 on the knob. Pull out the connector box from upright post.

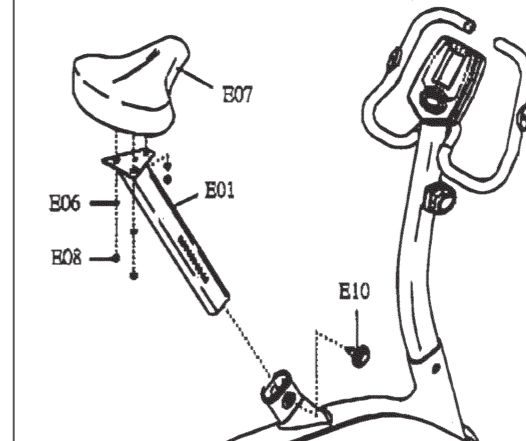
Thread A diagonally into the connector box and fit A into B from behind. Then pull C up before pushing wedge D into gap E. Make sure D is tightly inserted into E.



SEAT AND SEAT POST

Secure the seat to the seat post with three washers and three nylon nuts.

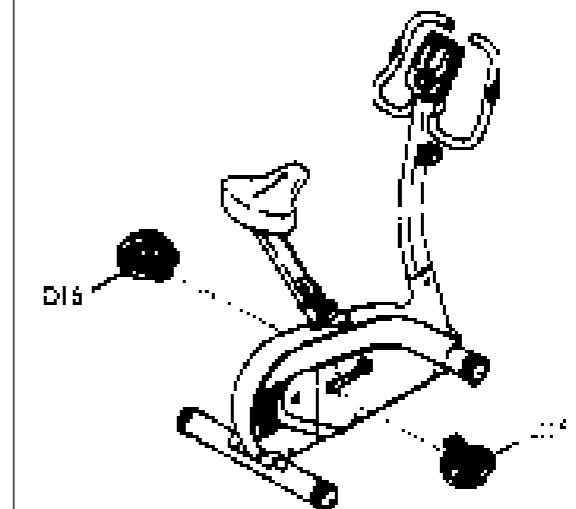
Slide the seat post into the frame and secure the the locking knob.



FOOT PEDALS

Fasten the right pedal to the right pedal crank turning clockwise and left pedal to the left pedal crank turning anti-clockwise.

The pedals and pedal straps are marked R for right and L for left.



USE**CORRECT EXERCISING POSITION**

The seat height should be set so that the middle part of the foot reaches the pedal with the leg almost straight and the pedal at its lowest point. To raise or lower the seat:

1. First turn the locking knob counterclockwise.
2. Then pull the locking knob out so that the seat tube can be moved freely up and down.
3. When the height is right, let go of the knob. The seat locks into place.
4. Tighten the locking knob clockwise.

NOTE! Always make sure that the locking knob is fastened properly before starting to exercise.

The design of the handlebar allows you to exercise either in an upright position or with the upper body leaning forward. Remember, however, always to keep your back straight.

ADJUSTING PEDALLING RESISTANCE

To increase or decrease resistance, turn the adjustment knob at the top of the handlebar support tube clockwise (+ direction) to increase resistance and counterclockwise (- direction) to decrease resistance. The scale above the knob (1-8) helps you find and reset a suitable resistance.

EXERCISING

Working out using an exercise cycle is excellent aerobic exercise, the principle being that the exercise should be suitably light, but of long duration. Aerobic exercise is based on improving the body's maximum oxygen uptake, which in turn improves endurance and fitness. The ability of the body to burn fat as a fuel is directly dependent on its oxygen-uptake capacity. Aerobic exercise should above all be pleasant. You should perspire, but you should not get out of breath during the workout. You must, for example, be able to speak and not just pant while pedalling. You should exercise at least three times a week, 30 minutes at a time, to reach a basic fitness level. Maintaining this level requires a few exercise sessions each week. Once the basic condition has been reached, it is easily improved, simply by increasing the number of exercise sessions.

Exercise is always rewarding for weight loss, because it is the only way of increasing the energy spent by the body. This is why it is always worthwhile to combine regular exercise with a healthy diet. A dieter should exercise daily - at first 30 minutes or less at a time, gradually increasing the daily workout time to one hour.

You should start slowly at a low pedalling speed and low resistance, because for an overweight

person strenuous exercise may subject the heart and circulatory system to excessive strain. As fitness improves, resistance and pedalling speed can be increased gradually. Exercise efficiency can be measured by monitoring the pulse. The pulse meter helps you monitor your pulse easily during exercise, and thus to ensure that the exercise is sufficiently effective but not over-strenuous.

METER

NOTE! Protect the meter from direct sunlight, as it may damage the liquid crystal display. Protect the meter from water and avoid severe impacts, as these may also damage the meter.

The meter switches on automatically when you start pedalling or press any key on the meter, and switches off when you have not pedalled or pressed a key for about 4 minutes. The readings accumulated during your workout will be automatically reset when the meter is switched off. You can also reset the readings by pressing the **RESET** key.

KEY GUIDE:

SELECT: Select the function to be preset.

▲ : Press to increase the preset values of **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIES** or **PULSE**.

▼ : Press to reduce the preset values of **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIES** or **PULSE**.

RESET: Reset all the displays to zero except **ACCUMULATED DISTANCE**.

DETAILS OF OPERATION:**AUTO POWER ON / OFF:**

The monitor will be turned on automatically by pressing any key to start exercise. On the contrary, it will be turned off automatically if the monitor does not detect any signal within 256 seconds after stopping exercising.

AUTO START/STOP:

The moment to start practising, the monitor will display the progress of the exercise. When stopping the workout, all the displays will be frozen until the monitor turns off or begins to exercise again.

TIME:

If **TIME** is not preset, it will count up in one-second increment. **TIME** will be displayed by the last line of **LCD**.

HOW THE PRESET TIME;**DISTANCE, CALORIE & PULSE:**

1. Press **SELECT** key until the window which is going to be preset is flashing.
2. Press ▲ or ▼ until desired number is displayed.
3. When start to exercise, the monitor will begin to count down.

4. It will beep for 12 seconds to indicate the completion of workout which is preset. Press any key to stop beeping.

REMARKS

1. It is suggested to preset only one item. If more than one item is set, the first to reach the preset value will sound the alarm.
2. For **PULSE** window, the monitor will not beep after reaching the preset value. The display will be flashing continuously while actual heartbeat detected is over the preset value.
3. When pressing **SELECT** key, the setting will start from **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIES** & **PULSE**. To skip from the setting, please do not press **SELECT** again and wait until the display stops flashing after programming functions desired. Then, the monitor will come back to normal and ready to be operated.

ACCUMULATED DISTANCE:

Press and hold **RESET** key, the **TIME** window will present **ACCUMULATED DISTANCE** that is resulted from total distance users have been exercising. After releasing the key, all the displays will reset to zero.

SPEED:

Current speed will be shown by the top line of **LCD** when exercising.

DISTANCE:

The distance of each workout will be displayed by the 4th line of the **LCD**.

CALORIE:

The calories burned will be displayed by the 2nd line of **LCD**.

PULSE: (Perfect pulse system)

To display your current heart rate on the lower right **LCD** in beats per minute (BPM). Place the palms of your hands on the both of the contact pads and the monitor will show up your current beat rate in beat per minute (BPM) on the **LCD** display. (Please see the drawing below.)

NOTE:

1. If pulse value is not preset, the monitor will show the default value at 90BPM.
2. If no Pulse Signal input within 16 seconds, the display will indicate "P". It is a power saving device. Customers can press the up & down keys to restart Pulse function.

MAINTENANCE

The equipment requires very little maintenance. Check, however, from time to time that all screws and nuts are tight. Clean the cycle with a damp cloth. Do not use solvents.

NOTE! Never remove the protective covers.

NOTE! The brake forms a magnetic field which may damage the mechanism of a watch or

the magnetic identification tape of a credit or cash card if they come into immediate contact with the magnets. Never attempt to detach or remove the magnet fork of the magnetic brake.

If you notice a malfunction during use, contact the dealer. Always give the model and serial number of your device, please state also the nature of the problem conditions of use and purchase date.

In spite of continuous quality control, individual defects and malfunctions may occur in individual components. It is in most cases unnecessary to take the whole cycle for repair, as it is usually sufficient to replace the defective part.

CHANGING BATTERIES

If the meter display fades considerably or completely, change the batteries.

Detach the lid of the battery casing at the back of the meter and remove the old batteries. Place the new batteries in the holder (2 x 1.5 V AA) and push the battery casing lid back into place.

TRANSPORT AND STORAGE

The cycle is easy to move by pushing along on the integrated transport wheels. Tilt the cycle from the front and push along the floor on the wheels at the front support.

To prevent malfunctioning of the cycle, store in a dry place with as little temperature variation as possible, protected from dust.

DIMENSIONS

Length.....87 cm / 34" Width 61 cm / 24"
Height.... 127 cm / 50" Weight ... 31 kg / 69 lbs

All Tunturi models are designed to meet the electromagnetic compatibility directive, EMC and are affixed with the CE conformity marking.

NOTE! The instructions must be followed carefully in the assembly, use and maintenance of your equipment. The warranty does not cover damage due to negligence of the assembly, adjustment and maintenance instructions described herein. Changes or modifications not expressly approved by Tunturi Oy Ltd will void the user's authority to operate the equipment!

Due to our continuous policy of product development we reserve the right to change specifications without notice.

BETRIEBSANLEITUNG F200

SICHERHEITSHINWEISE

Vor Montage, Benutzung und Wartung die gesamte Gebrauchsanleitung genau durchlesen. Es ist wichtig, dass die angegebenen Hinweise beachtet werden.

Ihr Heimtrainer wurde für das Heimtraining entwickelt. Sowohl Tunturi, als auch seine nationalen Vertretungen übernehmen keine Haftung für Verletzungen oder Geräteschäden, die sich bei Einsatz in gewerblichen Fitnesscentern, Sportvereinen und vergleichbaren Einrichtungen ergeben. Für Schäden, die durch missachtung der in diesem Handbuch beschriebenen Montage-, Einstellungs- und Wartungsinstruktionen entstehen, besteht kein Garantieanspruch!

- Vor Beginn eines Trainingsprogrammes einen Arzt konsultieren.
- Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen anomalen Symptomen sollte das Training sofort abgebrochen und unverzüglich ein Arzt aufgesucht werden.
- Das F 200 ist nach DIN 32932 - Klasse B nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder können Situationen und Verhaltensweisen entstehen, für die das Trainingsgerät weder gebaut noch abgesichert ist und die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschließen. Wenn Sie dennoch Kinder an das Trainingsgerät lassen, müssen Sie deshalb deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen, sie gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen.
- Das Gerät sollte grundsätzlich nur von einer Person benutzt werden.
- Das Gerät darf nur in Innenräumen benutzt werden.
- Das Gerät auf möglichst ebenen Untergrund stellen.
- Dieses Gerät ist nicht für den Einsatz in Feuchträumen (Sauna, Schwimmbad) vorgesehen.
- Vor Beginn des Trainings sicherstellen, dass das Gerät völlig intakt ist. Auf keinen Fall mit einem fehlerhaften Gerät trainieren.
- Zum Auf- und Absteigen am Lenker abstützen.

Nicht auf das Gehäuse treten.

- Zur Benutzung des Gerätes stets angemessene Kleidung und Schuhwerk tragen.
- Nie die Hände in die Nähe von beweglichen Teilen bringen.
- Bedienen Sie die Taste mit der Fingerkuppe; ein Fingernagel kann die Tastenmembrane beschädigen.
- Zur Vermeidung von Muskelkater Auf- und Abwärmtraining nicht vergessen.
- Keine anderen als die in dieser Betriebsanleitung beschriebenen Wartungsmaßnahmen und Einstellungen vornehmen. Die angegebenen Wartungsanweisungen sind einzuhalten.
- Das Gerät darf nicht von Personen benutzt werden, deren Gewicht über 100 kg liegt.

MONTAGE

Sicherstellen, dass folgende Teile geliefert wurden

- A Rahmen
- B Hinteres Fussrohr
- C Lenkerrohr
- D Anzeige
- E Pedale (2 St.)
- F Handstütze
- G Sattel
- H Sattelrohr
- I Montageset (der Inhalt steht mit * auf der Ersatzteilliste)

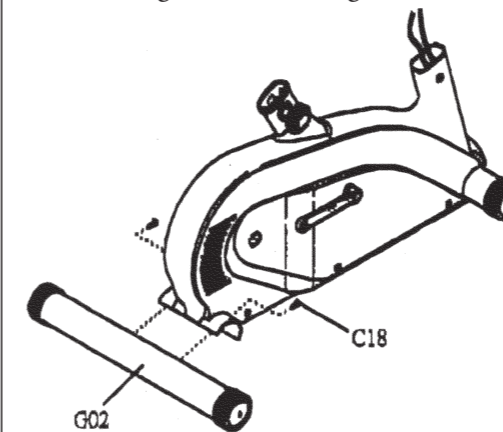
Sollte Ihr Gerät unvollständig sein, wenden Sie sich bitte unter Angabe des Modells, der Seriennummer und Nummer des fehlenden Teiles an Ihren Tunturi-Händler. Die Ersatzteilnummer geht aus der Liste am Ende dieser Betriebsanleitung hervor.

Der beiliegende Beutel mit Granulat dient als Klimaschutz während des Transportes und soll nach Montage beseitigt werden.

Die Beschreibung der Lage von Teilen (rechts, links, vorne, hinten) geht von der Blickrichtung beim Training aus.

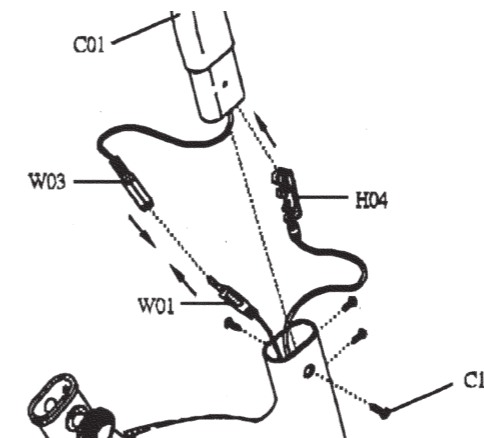
Das Gerät wie folgt zusammenbauen: HINTERES FUSSROHR

Das Fußrohr an den hinteren Teil des Rahmens montieren und mit 2 Innensechskantschrauben und Unterlegscheiben befestigen.



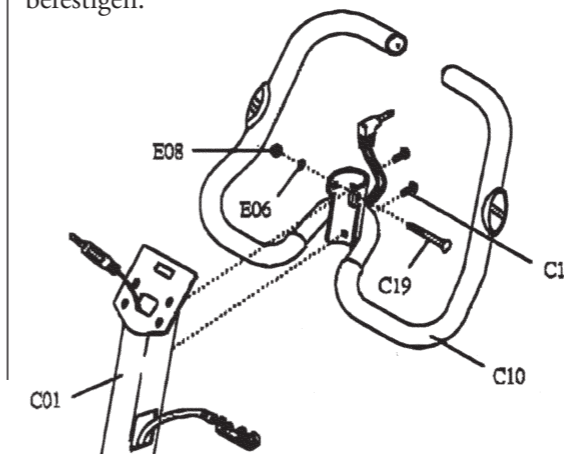
LENKERROHR

Das aus dem Lenkerrohr kommende Kabel an das aus dem Rahmenrohr kommende Kabel anschließen. Den Stahlzug für die Widerstandseinstellung in das Lenkerrohr stecken. Dann das Lenkerrohr mit vier Innensechskantschrauben am Geräterahmen befestigen.



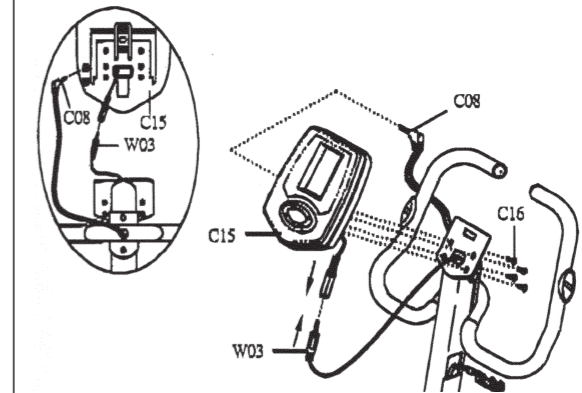
HANDSTÜTZE

Die Handstütze mit zwei Innensechskantschrauben sowie mit der durch das Lenkerrohr führenden Schraube und der Mutter am Lenkerrohr befestigen.



COCKPIT

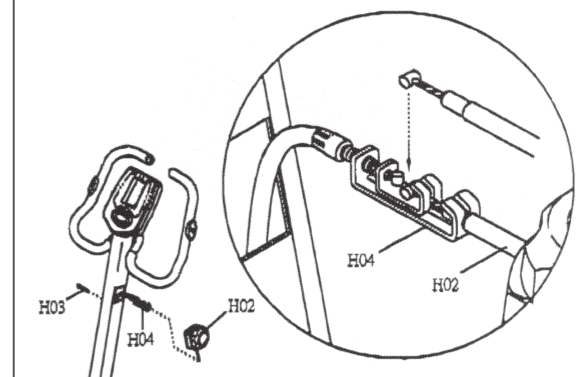
Den Deckel des Batteriefaches auf der Rückseite des Cockpits abnehmen. Die Batterien einsetzen und auf die richtige Polarität achten. Den Deckel wieder anbringen und das aus dem Lenkerrohr kommende Kabel an die Verbindungsklemme des Cockpits anschließen. Die sich auf der Rückseite des Cockpits befindlichen zwei Befestigungsschrauben etwas lösen und das Cockpit so am Ende des Lenkerrohrs befestigen, dass die Schrauben am Ende der Nuten des Befestigungsblechs sind. Die Befestigungsschrauben festziehen.



HANDRAD FÜR

DIE WIDERSTANDSEINSTELLUNG

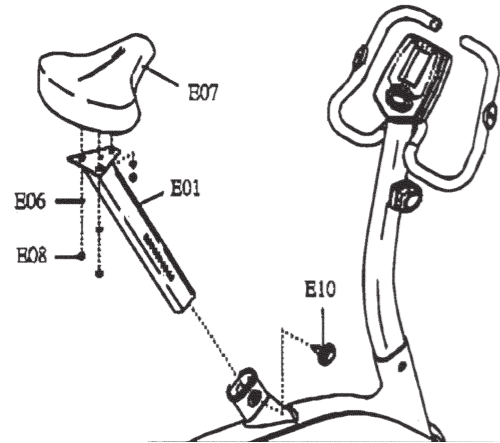
Sicherstellen, dass die Tretwiderstandseinstellung auf 8 steht. Den Stahlzug zur Regelung des Tretwiderstands aus dem Lenkerrohr ziehen. Den Splint (A) am Handrad in die oberste Lasche (B) des Stahlzugs drücken. Das Handrad (C) nach oben ziehen und soweit wieder hinunter lassen, bis der Keil (D) am Handrad in die Nut (E) am oberen Teil der Stahlzugkupplung einrastet. Sicherstellen, dass sich der Keil nicht lösen kann. Den Stahlzug mit der Verbindung in das Lenkerrohr einführen, das Handrad für die Widerstandseinstellung auf die dafür vorgesehene Öffnung im Lenkerrohr platzieren und das Handrad mit der Kreuzschlitzschraube am Lenkerrohr befestigen.



SATTEL

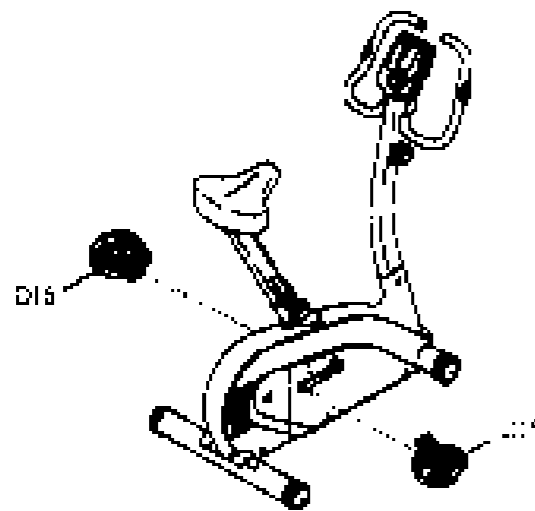
Den Sattel mit drei Unterlegscheiben und Sicherungsmuttern am Sattelrohr befestigen. Das

Sattelrohr in den Geräterahmen einführen und mit einer Sicherungsschraube befestigen.



PEDALE

Die Pedale und die Pedalriemen sind durch Markierungen an den Achsen zu unterscheiden: R = rechts und L = links. Das rechte Pedal durch Drehung im Uhrzeigersinn auf die rechte Tretkurbel montieren. Das linke Pedal durch Drehung gegen den Uhrzeigersinn auf die linke Tretkurbel montieren.



RICHTIGE

TRAININGSHALTUNG

Die Sattelhöhe so einstellen, dass die Mitte der Fusssole bei fast gestrecktem Bein das Pedal in unterster Position erreicht. Einstellen der Sattelhöhe:

1. Das Handrad gegen den Uhrzeigersinn drehen.
2. Das Handrad so nach aussen ziehen, dass sich das Sattelrohr frei auf und ab bewegen kann.
3. Wenn die Sattelhöhe richtig ist, das Handrad loslassen. Das Sattelrohr rastet ein.
4. Das Handrad im Uhrzeigersinn festdrehen.

BITTE BEACHTEN: vor dem Trainieren immer sicherstellen, dass das Handrad ordnungsgemäss festgedreht ist.

Dank der ergonomischen Form des Lenkers kann das Training in aufrechter Stellung, bzw. Oberkörper nach vorne geneigt erfolgen. Den Rücken immer gerade halten!

EINSTELLUNG DES TRETWIDERSTANDES

Der Tretwiderstand kann mit Hilfe des Einstellrades oben am Lenkerrohr eingestellt werden. Zum Erhöhen des Widerstandes das Einstellrad in Richtung "+", zum Reduzieren in Richtung "-" drehen. Mit der Skala des Einstellrades (1-8) kann der richtige Widerstand leicht gefunden bzw. neu eingestellt werden.

TRAINIEREN

Treten ist eine ausgezeichnete aerobe Trainingsform, d. h. das Training ist zwar leicht, erfordert aber eine lange Trainingsdauer. Das aerobe Training basiert auf einer Verbesserung der max. Sauerstoffaufnahme-fähigkeit, was zu einer Verbesserung der Kondition und Ausdauer führt. Treten ist auch eine angenehme Trainingsform. Man soll zwar schwitzen, aber nicht ausser Atem kommen. So sollte man während des Trainings normal sprechen können. Das Training sollte aus mindestens drei 30-minütigen Einheiten pro Woche bestehen. So wird eine Grundkondition erreicht. Die Aufrechterhaltung der Kondition setzt zirka zwei Trainingssätze pro Woche voraus. Ist die Grundkondition erreicht, kann diese leicht durch Erhöhen der Trainingsfrequenz verbessert werden.

Körperliche Betätigung ist ein wichtiges Hilfsmittel zur Reduzierung des Körpergewichtes, denn Training ist das einzige Mittel, den Energieverbrauch des Körpers zu erhöhen. Dabei ist es neben einer kalorienarmen Diät wichtig, regelmässig zu trainieren. Die tägliche Trainingszeit sollte am Anfang 30 Minuten entweder auf einmal oder in kleineren Intervallen betragen und sollte langsam auf 60 Minuten erhöht werden. Lassen Sie das Training mit geringem Tretwiderstand beginnen. Eine grosse Anstrengung bei einem hohen Körpergewicht kann zu einer gefährlichen Belastung des Herzens und des Kreislaufs führen. Die Trainingseffizienz kann mit Hilfe der Pulsfrequenz geschätzt und die Tretgeschwindigkeit der Kondition entsprechend langsam erhöht werden. Mit der Anzeige Ihres Gerätes können Sie ihre Pulsfrequenz während des Trainings beobachten und sicherstellen, dass das Training effektiv genug aber nicht zu anstrengend ist.

ANZEIGE

BITTE BEACHTEN: die Anzeige vor Sonne schützen, denn ihre Flüssigkristallanzeige kann durch Sonneneinstrahlung beschädigt werden. Die Anzeige vor Wasser und kräftigen Stössen schützen
Achtung! Stützen Sie sich nie gegen das Cockpit ab!

Die Anzeige wird durch den ersten Tastendruck oder bei Trainingsbeginn automatisch eingeschaltet und nach einem Stillstand von ca. 4 Minuten automatisch ausgeschaltet. Die gespeicherten Gesamtwerte für Trainingszeit, Trainingsstrecke und Energieverbrauch werden automatisch gelöscht, wenn die Anzeige ausgeschaltet wird. Die Werte können auch durch Drücken der RESET-Taste gelöscht werden.

TASTEN DES COCKPITS

SELECT: Funktion wählen, für die ein Trainingszielwert eingegeben werden soll.

▲ : dient der Erhöhung des Anzeigewerts für time (Zeit), distance (Trainingsstrecke), calories (Energieverbrauch) und pulse (Pulsfrequenz).

▼: dient der Verringerung des Anzeigewerts für time (Zeit), distance (Trainingsstrecke), calories (Energieverbrauch) und pulse (Pulsfrequenz).

RESET: löscht alle angezeigten Werte.

FUNKTIONEN DES COCKPITS

SPEED (Tretgeschwindigkeit): 0-99.9 km/h oder mph.

CAL (Energieverbrauch): 0.0-999 kcal.

PULSE (Pulsfrequenz): 40-240

Herzschläge/Minute. Die Pulsfrequenzmessung erfolgt über Sensoren im Lenkerrohr. Werden beide Pulssensoren gleichzeitig berührt wird die aktuelle Pulsfrequenz angezeigt. Wird eine Zielpulsfrequenz eingestellt, fängt die Pulsfrequenzanzeige bei Überschreiten des eingestellten Werts an zu blinken.

DIST (Trainingsstrecke) 0.0-99.9 km oder Meilen.

TIME (ZEIT): 00:00- 99:59. Wird keine Trainingszeit eingestellt, wird die Zeit in 1 Sekunden-Intervallen berechnet.

EINSTELLUNG DER ZIELWERTE

1. Die SELECT-Taste drücken, bis die gewünschte Funktion in der Anzeige blinkt.
2. Die ▲ oder die ▼ Taste drücken, um einen Zielwert für die gewünschte Funktion einzustellen.
3. Der Countdown beginnt. Wird der eingestellte Trainingswert erreicht, gibt die Messeinheit ein akustisches Zeichen, das durch Drücken einer beliebigen Taste der Messeinheit abgestellt werden kann.
4. Wird eine Zielpulsfrequenz eingestellt, fängt die Pulsfrequenzanzeige bei Überschreiten des

eingestellten Werts an zu blinken.

5. Die Anzeige wird durch Drücken der RESET-Taste von der Zielwerteeinstellung auf die Normalanzeige zurückgesetzt.

GESAMTTREININGSTRECKE

Das Cockpit speichert anhand der Pedalumdrehungen die auf dem Gerät insgesamt zurückgelegte Trainingsstrecke. Dieser Wert wird in der TIME-Funktion durch Drücken der RESET-Taste angezeigt. Achtung! Die Betätigung der RESET-Taste setzt alle anderen Werte der Anzeige auf Null.

WARTUNG

Der F 200 ist weitgehend wartungsfrei. Dennoch sind von Zeit zu Zeit Schrauben und Muttern auf festen Sitz zu überprüfen. Das Gerät mit einem feuchten Tuch von Staub und Schmutz befreien. Keine Lösungsmittel verwenden.

BITTE BEACHTEN: die Schutzabdeckungen des Gerätes nie abnehmen.

BITTE BEACHTEN: der Bügel der Magnetbremse entwickelt ein Magnetfeld, das z. B. die Armbanduhr oder die Magnetisierung von Kredit- oder Geldautomatenkarten beschädigen kann, wenn diese in unmittelbarer Nähe der Magneten gebracht werden. Auf keinen Fall versuchen, den Bügel der Magnetbremse zu lösen oder zu entfernen.

Sollten Sie Funktionsstörungen an Ihrem Gerät feststellen, wenden Sie sich bitte umgehend an Ihren Tunturi-Händler. Teilen Sie dann die Typenbezeichnung, Seriennummer, Einsatzbedingung sowie das Kaufdatum Ihres Gerätes mit und beschreiben Sie das Problem.

Trotz kontinuierlicher Qualitätsüberwachung können vereinzelt an den Geräten durch einzelne Komponenten verursachte Funktionsstörungen auftreten. Dabei ist es nicht angebracht, das ganze Gerät zur Reparatur zu bringen, da der Fehler meistens durch Austauschen der defekten Komponente behoben werden kann.

BATTERIEWECHSEL

Wenn die Anzeige schwächer wird oder ganz erlischt, sind die Batterien zu wechseln. Den Deckel des Batteriefaches auf der Rückseite des Cockpits lösen. Die alten Batterien durch neue (2 x 1,5 V AA) ersetzen und auf richtige Polarität achten. Den Deckel wieder anbringen.

TRANSPORT UND

AUFBEWAHRUNG

Dank eingebauter Transportrollen ist der F 200 leicht zu bewegen. Dazu um das Gerät herumgehen, an den Handstützen festhalten, leicht ankippen und auf den Transportrollen im vorderen Fussrohr fortbewegen.

Um Funktionsstörungen zu vermeiden, das Gerät in einem möglichst trockenen Raum mit gleichbleibender Temperatur vor Staub geschützt aufbewahren und benutzen.

ABMESSUNGEN

Länge	87 cm	Breite	61 cm
Höhe	127 cm	Gewicht	31 kg

Sämtliche Tunturi-Geräte entsprechen den EG-Richtlinien für elektromagnetische Verträglichkeit (EMC) und sind zum Zeichen der Konformität mit einem CE gekennzeichnet.

BITTE BEACHTEN: es ist wichtig, dass die in dieser Betriebsanleitung angegebenen Hinweise beachtet werden. Für Schäden, die durch Missachtung der angegebenen Montage-, Einstellungs- und Wartungshinweise entstehen, besteht kein Garantieanspruch. Werden Modifizierungen ohne das Einverständnis der Tunturi Oy Ltd vorgenommen, soll das Gerät nicht verwendet werden und jeglicher Garantieanspruch erlischt.

Recht auf Änderungen aufgrund kontinuierlicher Entwicklung vorbehalten.

Falls Sie technische Fragen haben bzw. Ersatzteile benötigen, geben Ihnen unsere Serviceabteilungen gerne Auskunft:

Deutschland: Bremshey Sport GmbH
Tel. 0212-248 1517

Österreich: DOWI GmbH
Tel. 0316-716 412

Schweiz: Montana Sport AG
Tel. 041-619 1666

MODE D'EMPLOI F200

QUELQUES CONSEILS

ET AVERTISSEMENTS

Avant de proceder a l'assemblage, l'utilisation ou l'entretien de l'appareil, lisez attentivement ce mode d'emploi et suivez toujours les conseils qui y figurent.

Cet appareil est destine a etre utilise a domicile. La garantie de Tunturi Oy Ltd. ne couvre que les defauts ou imperfections s'etant manifestes pendant l'utilisation a domicile. Veuillez noter que la garantie ne couvre pas les dommages causes par un manque de precaution quant aux instructions de montage et d'entretien decrites dans ce mode d'emploi.

QUELQUES AVERTISSEMENTS

LIES A VOTRE SANTE

- Consultez votre médecin avant de commencer vos exercices.
- Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes anormaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
- Afin d'éviter toutes douleurs musculaires, commencez et terminez vos sessions par des mouvements d'échauffement (pédalage lent avec une résistance faible). N'oubliez pas non plus d'effectuer des mouvements d'étirement pour terminer votre session.

QUELQUES AVERTISSEMENTS LIES

A VOTRE MILIEU D'ENTRAINEMENT

- L'appareil ne doit pas être utilisé à l'extérieur.
- Placez l'appareil sur une surface aussi plane que possible. Placez une protection sous l'appareil.
- Assurez-vous d'une ventilation suffisante, mais évitez toutefois les courants d'air.

QUELQUES AVERTISSEMENTS LIES

A L'UTILISATION DE L'APPAREIL

- Si vous décidez de laisser un enfant utiliser l'appareil, prenez toujours en considération l'état de son développement physique et mental ainsi que son caractère. Donnez à l'enfant les conseils nécessaires pour une bonne utilisation de l'appareil et ne le laissez jamais seul.

- Commencez par vérifier que l'appareil est en parfait état de marche. N'utilisez jamais un appareil défectueux.
- Ne montez jamais à deux ou à plusieurs sur l'appareil.
- Prenez toujours appui avec vos mains sur le guidon en montant sur l'appareil ou en descendant.
- Portez des vêtements et chaussures appropriés.
- Protégez l'unité des compteurs d'une exposition au soleil et séchez toujours la surface de l'unité des compteurs si des gouttes de sueur sont tombées dessus.
- N'effectuez jamais d'autres opérations de réglage et d'entretien que celles mentionnées dans ce guide et suivez bien les conseils d'entretien qui y sont donnés.
- L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 100 kg.

ASSEMBLAGE

Vérifier que les pièces suivantes se trouvent dans l'emballage

- A Châssis
- B Barre de soutien arrière
- C Barre du guidon
- D Unité des compteurs
- E Pédales (2)
- F Guidon
- G Selle
- H Barre de la selle
- I Kit d'assemblage (le contenu avec * dans la liste des pièces détachées)

Si vous remarquez qu'il manque une pièce à votre appareil, veuillez prendre contact avec votre vendeur et lui indiquer le modèle, le numéro de fabrication et le numéro de la pièce manquante (voir dernière page de ce manuel).

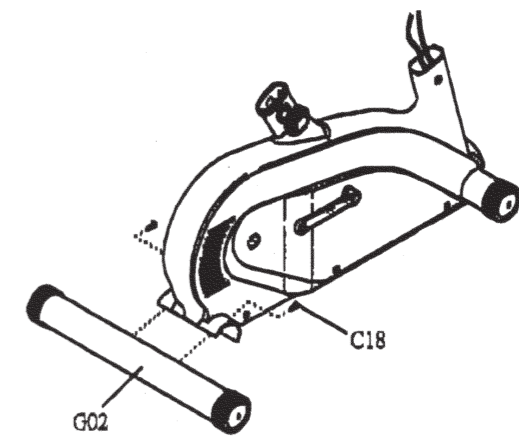
En l'emballage il y a aussi un sachet destiné à absorber l'humidité pendant le transport et le stockage.

Les termes gauche, droite, devant et derrière sont utilisés comme si vous étiez en position d'exercice sur l'appareil.

Vous pouvez ensuite procéder à l'assemblage comme suit:

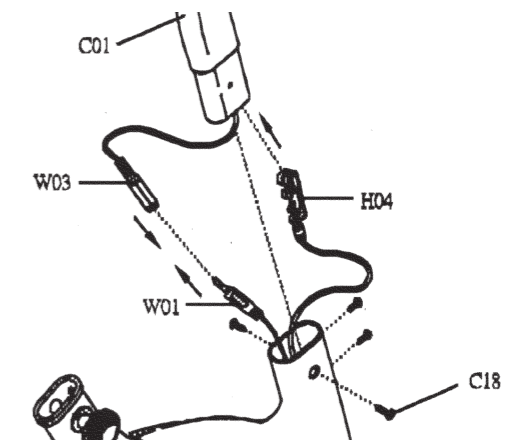
BARRE DE SOUTIEN ARRIÈRE

Fixez la barre de soutien au châssis de l'appareil au moyen de deux vis à six pans creux



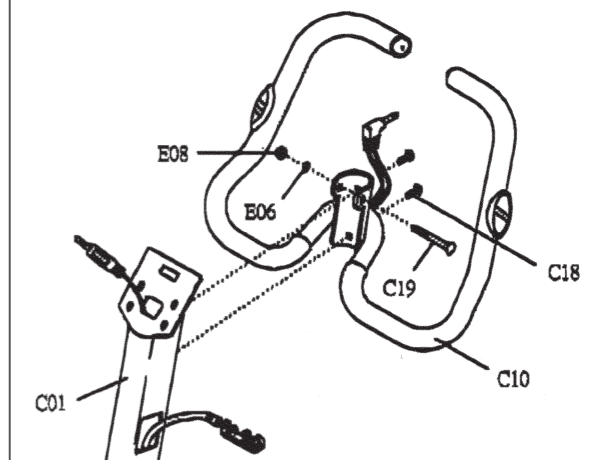
BARRE DU GUIDON

Reliez le fil sortant du châssis au fil sortant de la barre du guidon et introduisez le câble de réglage de la résistance à l'intérieur de la barre du guidon avant de fixer la barre du guidon au châssis de l'appareil au moyen de quatre vis à six pans creux.



GUIDON

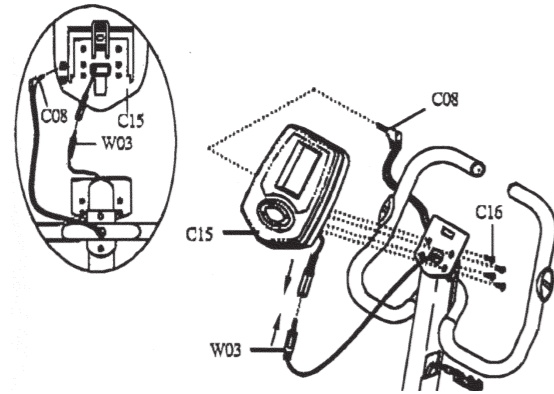
Fixez le guidon à la barre du guidon au moyen de deux vis à six pans creux ainsi que d'un boulon traversant la barre du guidon et de son écrou.



UNITÉ DES COMPTEURS

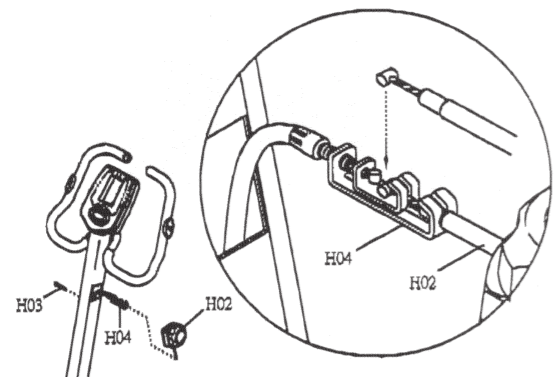
Ouvrez le protège-piles et disposez correctement les piles (respectez les indications + et -). Fermez le protège-piles et fixez le fil sortant de la barre du

guidon au connecteur de l'unité des compteurs. Desserrez légèrement les deux vis situées sur la partie arrière de l'unité des compteurs et positionnez correctement l'unité des compteurs au sommet de la barre du guidon de telle sorte que les têtes de vis se trouvent aux extrémités des encoches de la plaque de fixation. Serrez les vis de fixation.



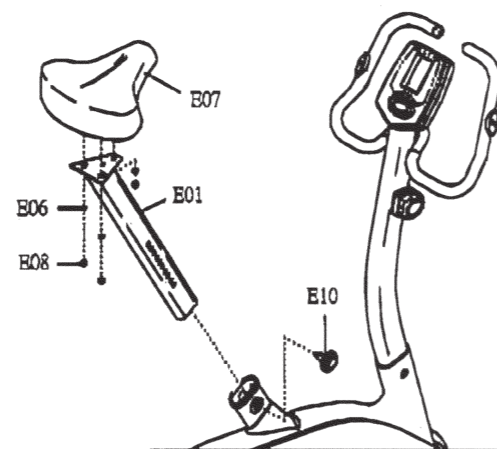
BOUTON DE RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

Assurez-vous que le bouton de réglage de la résistance affiche le numéro 8. Enlevez la vis à tête cruciforme disposée dans le bouton de réglage de la résistance. Retirez de la barre du guidon le câble de réglage de la résistance. Appliquez la clavette (A) située au bout du câble du bouton dans la bague supérieure (B) du connecteur. Tirez partiellement le bouton (C) vers le haut puis rabaissez-le de telle manière que la cale (D) de la partie inférieure du bouton s'engage dans la rainure (E) située sur la partie supérieure du connecteur. Assurez-vous que la cale ne puisse pas sortir de la rainure. Introduisez le câble avec le connecteur à l'intérieur de la barre du guidon, disposez le bouton de réglage de la résistance dans l'ouverture pratiquée dans la barre du guidon, et fixez le bouton à la barre du guidon au moyen d'une vis à tête cruciforme introduite par la partie opposée de la barre du guidon.



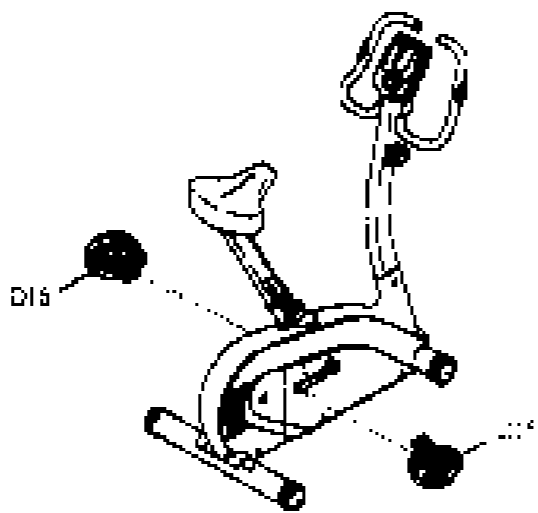
SELLE

Fixez la selle à la barre de la selle à l'aide de trois rondelles et écrous indesserrables. Introduisez la barre de la selle dans le châssis de l'appareil et fixez-la avec une vis de verrouillage.



PÉDALES

Les pédales et les courroies de pédales se distinguent par les lettres R (droite) et L (gauche). Fixez la pédale droite à la manivelle droite en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre, et la pédale gauche à la manivelle gauche en tournant dans le sens inverse.



UTILISATION

BONNE POSITION DE PEDALAGE

Réglez la hauteur de la selle de façon qu'en allongeant votre jambe, le milieu de votre pied atteigne juste la pédale, quand celle-ci est en basse position. Procédez comme suit:

1. Tourner le bouton de blocage dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
2. Tirez le bouton de blocage vers l'extérieur de façon à ce que la barre de la selle puisse se déplacer librement en hauteur.
3. Réglez la selle à la hauteur voulue et relâchez le bouton afin de bloquer la barre de la selle.
4. Resserrez le bouton de blocage en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.

Avant de commencer l'entraînement, assurez-vous

toujours que le bouton de blocage est bien serré. Le polyvalent design du guidon vous permet de choisir la position d'entraînement qui vous convient le mieux : position verticale ou inclinée en avant. Dans les deux cas, gardez toujours votre dos bien droit.

REGLAGE DE LA RÉSISTANCE

AU PEDALAGE

Pour augmenter la résistance, tournez, dans le sens des aiguilles d'une montre (+), le bouton de réglage se trouvant en partie haute de la barre du guidon. Pour diminuer la résistance, tournez-le dans le sens inverse (-). Grâce à l'échelle (1-8) se trouvant au dessus du bouton de réglage, il est aisé de trouver la bonne résistance.

EXERCICE

Le pédalage est une excellente forme d'exercice aérobique qui lie à la fois modération et durée dans les efforts. Un tel exercice vise à améliorer votre capacité maximale d'absorption d'oxygène, donc votre endurance et votre condition physique. La capacité du corps à "brûler" la graisse est directement liée à sa capacité de transporter l'oxygène.

L'exercice aérobique est avant tout un exercice agréable qui devra faire apparaître une légère sueur sur votre peau mais ne devra en aucun cas vous essouffler. Pour vous remettre en forme, il vous faut pratiquer des exercices physiques au moins trois fois par semaine pendant 30 minutes à chaque fois et pour vous maintenir en bonne condition, au moins deux fois par semaine. Une fois un bon niveau de condition atteint, il est facile de l'améliorer en augmentant le nombre des séances d'entraînement.

L'exercice physique est le seul moyen d'augmenter la quantité d'énergie consommée par votre organisme. Voilà pourquoi une diète faible en calories doit toujours être accompagnée d'exercices physiques réguliers. Il est bon de pratiquer des exercices tous les jours, au début pendant 30 minutes (avec ou sans pauses) puis d'augmenter la dose quotidienne progressivement à une heure. Débutez avec une vitesse de pédalage et une résistance faibles. Si vous êtes obèse, un effort excessif pourrait surcharger votre système cardiovasculaire. Au fur et à mesure que votre condition s'améliore, vous pourrez augmenter résistance et vitesse. Pour mesurer l'intensité de l'exercice, vous pourrez utiliser votre fréquence cardiaque. Ceci est possible avec le compteur de pulsations qui vous permettra de suivre facilement votre fréquence cardiaque pendant l'exercice pour vous aider à choisir le niveau d'intensité qui vous convient.

UNITE DES COMPTEURS

ATTENTION ! Protégez toujours l'unité des compteurs des rayons du soleil. Ceux-ci risquent en effet d'endommager son écran à cristaux liquides. Veillez également à ce que l'unité des compteurs ne soit jamais en contact avec l'eau et qu'elle ne reçoive pas de coups qui pourraient l'endommager.

Ne vous accoudez jamais à l'unité des compteurs !

L'unité des compteurs s'allumera dès que vous commencerez à pédaler ou appuyerez sur une de ses touches, et s'éteindra au bout d'environ 4 minutes depuis le dernier tour de pédale ou la dernière pression sur une touche. Les valeurs cumulées pendant l'exercice (durée, distance, énergie consommée) sont automatiquement mises à zéro lorsque l'unité de compteurs s'éteint. Il est possible également de remettre à zéro tous les affichages en appuyant sur la touche RESET.

LES TOUCHES DE L'UNITÉ

DES COMPTEURS

SELECT : sélectionnez la fonction pour laquelle vous voulez entrer une valeur servant d'objectif ou de limite pour l'exercice

▲ : permet d'augmenter la valeur de présélection dans les affichages time (durée), distance, calories (énergie consommée) et pulse (pouls).

▼ : permet de diminuer la valeur de présélection dans les affichages time (durée), distance, calories et pulse (pouls).

RESET : permet de remettre à zéro toutes les valeurs de l'affichage.

LES FONCTIONS DE L'UNITÉ

DE COMPTEURS

SPEED (vitesse) : 0-99,9 km/h ou mph.

CAL (énergie consommée) : 0,0-999 kcal.

PULSE (pouls) : 40-240 pulsations par minute. La mesure des pulsations s'opère via les capteurs de pulsations placés dans le guidon. Quand vous vous tenez fermement aux deux capteurs de pulsations en même temps, l'écran affiche vos pulsations. Si vous avez présélectionné une valeur limite pour les pulsations, la valeur des pulsations se met à clignoter à l'écran lorsque votre fréquence cardiaque dépasse la valeur présélectionnée.

DIST (distance) : 0,0-99,9 km ou mph.

TIME (durée) : 00:00- 99:59. Si aucune durée d'exercice n'a été présélectionnée, l'unité des compteurs comptabilise la durée en secondes.

PRÉSELECTION DES VALEURS LIMITES

1. Appuyez sur la touche **SELECT** jusqu'à ce que la fonction souhaitée commence à clignoter sur l'écran de l'unité des compteurs.
2. Appuyez sur les touches **▲** ou **▼** pour présélectionner la valeur limite souhaitée et commencez l'exercice.
3. L'unité des compteurs commence à décompter les valeurs vers zéro. Une fois la valeur présélectionnée pour l'exercice atteinte, l'unité des compteurs donne un avertissement sonore que vous pouvez arrêter en appuyant sur n'importe quelle touche de l'unité des compteurs.
4. Si vous avez présélectionné une valeur limite pour le pouls, cette valeur se met à clignoter à l'écran lorsque votre fréquence cardiaque dépasse la valeur présélectionnée.
5. L'unité des compteurs revient de la présélection des valeurs limites à l'affichage normal en appuyant sur la touche **RESET**.

DISTANCE TOTALE DE L'EXERCICE

La mémoire de l'unité des compteurs calcule la distance totale parcourue en appuyant sur les pédales lors de l'exercice. Vous pouvez retrouver cette valeur dans la fonction **TIME** en appuyant sur la touche **RESET**. Remarquez que la touche **RESET** remet à zéro les autres valeurs d'affichage.

ENTRETIEN

L'appareil ne nécessite qu'un minimum d'entretien. Vérifiez toutefois régulièrement le serrage de toutes les vis et de tous les écrous. Nettoyez votre appareil à l'aide d'un chiffon ou d'une serviette humide. N'utilisez pas de solvant.

ATTENTION ! N'enlevez pas les protections de l'appareil.

ATTENTION ! La fourche magnétique du frein génère un champ magnétique qui peut endommager par ex. les montres ainsi que les cartes bancaires ou cartes de crédit, si elles entrent en contact direct avec les aimants. N'essayez jamais de démonter ou d'enlever la fourche du frein magnétique.

Si vous constatez un mauvais fonctionnement à votre appareil, prenez contact avec votre vendeur. Indiquez-lui toujours le numéro de série, la nature du problème, les conditions d'utilisation et la date d'achat.

En dépit d'un contrôle continu de la qualité, l'appareil peut présenter des défauts ou des anomalies de fonctionnement provenant de certains de ses composants. Dans ce cas, il n'est cependant pas nécessaire d'aller faire réparer votre appareil, le problème pouvant bien souvent être résolu par un simple changement de la pièce défectueuse.

CHANGEMENT DES PILES

Lorsque l'affichage sur l'unité des compteurs faiblit ou disparaît complètement, il vous faudra changer les piles. Pour cela, enlevez le protège-piles de l'unité des compteurs, enlevez les piles usagées et remplacez-les par des piles neuves (2 x 1,5 V AA). Remettez le protège-piles en place.

TRANSPORT ET RANGEMENT

L'appareil se déplace aisément grâce à ses roulettes de transport. Pour ce faire, se mettre derrière l'appareil, basculer l'appareil vers soi et le déplacer sur les roulettes disposées au bas de la barre de soutien derrière.

Pour lui garantir un fonctionnement impeccable, rangez et utilisez votre appareil dans un endroit sec, sans variations de température importantes, et protégez-le contre les poussières.

DIMENSIONS

Longueur87 cm Hauteur 127 cm
Largeur.....61 cm Poids 31 kg

Les appareils Tunturi ont été conçus afin de satisfaire aux exigences posées par la directive communautaire concernant la compatibilité électromagnétique (EMC). Les produits portent en conséquence le label CE.

ATTENTION ! Lisez attentivement ce mode d'emploi et suivez toujours les conseils qui y figurent. La garantie ne couvre pas les dommages dus à une négligence des instructions d'assemblage, de réglages ou de maintenance données dans ce mode d'emploi. Les changements ou modifications que ne sont pas expressément approuvés par Tunturi Oy Ltd rendront nulle l'autorisation de l'utilisateur à faire fonctionner l'appareil.

Suite à un développement continu de nos produits, nous nous réservons le droit d'en modifier les caractéristiques.

MANUAL DEL USUARIO F200

INFORMACION

Y PRECAUCIONES

Antes de montar, usar y revisar esta bicicleta de ejercicio, lea con atención todo este Manual. Siga al pie de la letra las instrucciones de este Manual. Este equipo está diseñado para uso doméstico, por lo que la garantía no es válida para otros usos. Por favor anote que la garantía no cubre ningún daño producido por negligencia en ajuste ó falta de mantenimiento de las instrucciones descritas en este manual.

OBSERVACIONES SOBRE SU SALUD

- Antes de empezar a hacer cualquier ejercicio, consulte con un médico y hágase un chequeo.
- Si durante el ejercicio experimenta náuseas, mareos u otros síntomas anormales, pare inmediatamente y consulte con un médico.
- Para evitar agujetas y tirones musculares empiece el ejercicio calentando y termínelo poco a poco (pedaleando lentamente a menos resistencia). No olvide hacer ejercicios de estiramiento después de usar la bicicleta.

OBSERVACIONES SOBRE EL EJERCICIO

- La bicicleta no se debe usar a la intemperie.
- Coloque la bicicleta sobre una superficie dura y horizontal.
- Compruebe si el lugar donde hace el ejercicio tiene buena ventilación. Para evitar resfriados, evite las corrientes en el lugar del ejercicio.

OBSERVACIONES SOBRE LA BICICLETA

- Es una buena idea colocar la bicicleta sobre una base protectora.
- Si se deja a los niños usar la bicicleta, primero se los debe enseñar a usarla bien y después se les debe vigilar, teniendo en cuenta el desarrollo físico y mental del niño y su personalidad.
- Antes de empezar a usar la bicicleta, compruebe si todos sus mecanismos funcionan bien. No use la bicicleta si observa alguna anomalía.
- Esta bicicleta sólo debe ser utilizada por una persona cada vez.
- Agarre el manillar al subir o bajar de la bicicleta. No se ponga de pie sobre la estructura.
- Cuando haga ejercicio, lleve ropa y calzado

adecuados.

- Mantenga las manos alejadas de las partes móviles de la bicicleta.
- Proteja el contador de la luz solar. Seque siempre la superficie del contador si caen unas gotas de transpiración sobre el contador.
- No intente hacer revisiones o ajustes de la bicicleta que no estén descritos en este Manual.
- El peso máximo de un usuario de esta máquina es de 100 kg.

MONTAJE

Compruebe si están todas estas piezas

- A Cuadro
- B Apoyo trasero
- C Tubo de soporte del manillar
- D Contador
- E Pedales (2)
- F Manillar
- G Sillín
- H Tubo del sillín
- I Juego de herramientas (piezas han marcado con * en la lista)

Si falta alguna pieza, llame al distribuidor indicando el modelo, número de serie y número de la pieza que falta, según la lista que aparece al final de este Manual.

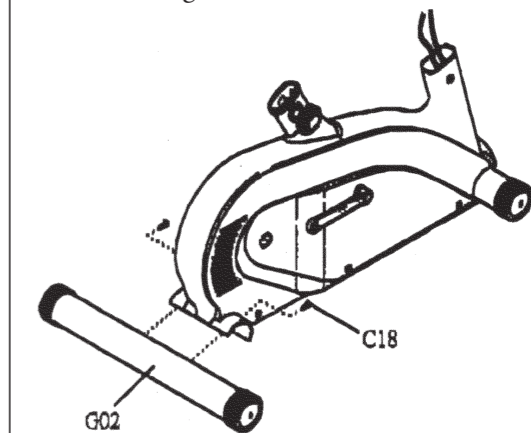
En la caja encontrará una bolsa con silicato para absorber la humedad durante el transporte y almacenaje.

Delante, detrás, izquierda y derecha se refieren a las posiciones vistas como si estuviera haciendo ejercicio con la bici.

Monte la bicicleta como sigue:

SOPORTE TRASERO

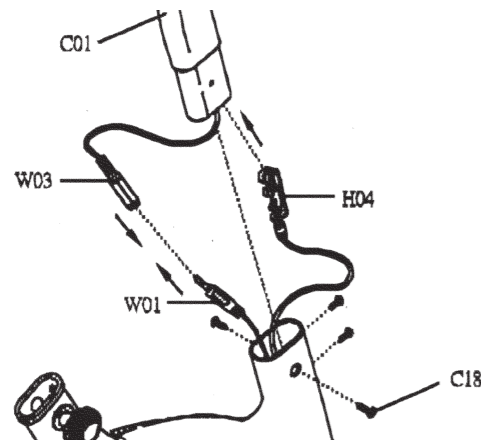
Monte el soporte trasero en el cuadro con los dos tornillos hexagonales de cabeza hueca.



TUBO DE SOPORTE DEL

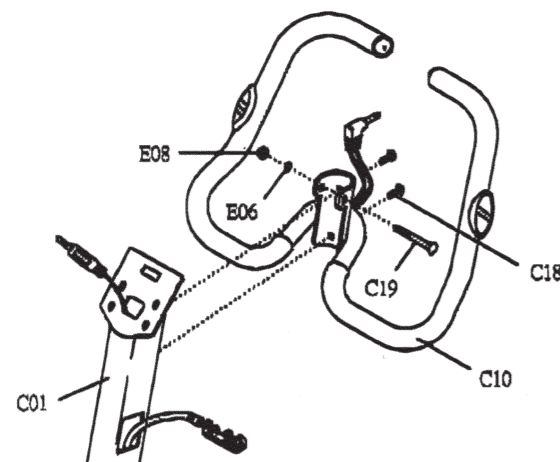
MANILLAR (TUBO VERTICAL)

Antes de sujetar el tubo vertical al cuadro con los cuatro tornillos hexagonales de cabeza hueca, hay que conectar el cable que sale del cuadro con el que sale del tubo vertical y meter el tensor del cable por el tubo vertical.



MANILLAR

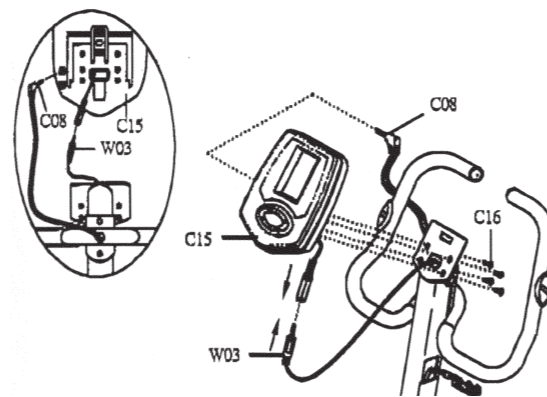
Sujete el manillar al tubo vertical con los dos tornillos hexagonales de cabeza hueca, el perno que atraviesa el tubo vertical y una tuerca.



MEDIDOR

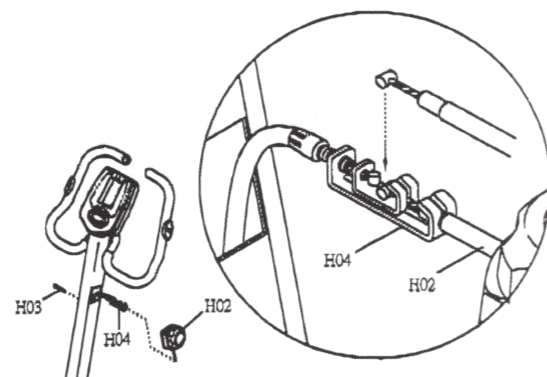
Abra la tapa posterior del medidor e instale las pilas, poniendo atención a las marcas + y - de los polos. Cierre la tapa y conecte el medidor al cable que sale del tubo vertical.

Afloje los dos tornillos de montaje de la parte posterior del medidor y métalo por la ranura que hay en la placa de acero de la parte superior del tubo vertical. Pase los tornillos por el extremo inferior de la ranura antes de apretarlos para sujetar el medidor.



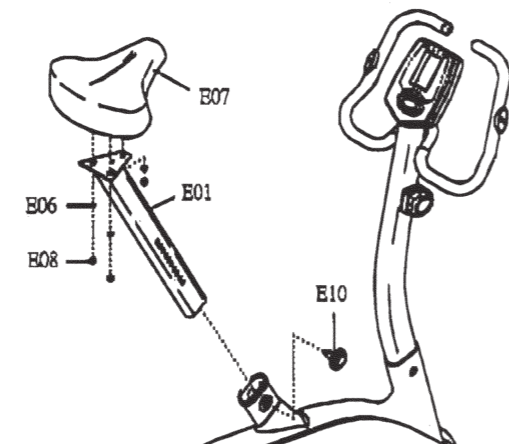
POMO DE RESISTENCIA

Compruebe si la pantalla del pomo de resistencia muestra el número 8. Afloje el tornillo del pomo de resistencia y tire del tensor que sale del tubo vertical. Meta la chaveta (A) del extremo del cable que sale del pomo por la ranura (B) de la caja de conexiones. Después tire del pomo (C) hacia arriba y empujelo hacia abajo hasta que la cuña (D) de la parte inferior del pomo se introduzca en la ranura (E) de la caja de conexiones, procurando que no sobresalga. Meta el cable y la caja de conexiones en el tubo vertical, meta el pomo de resistencia por el agujero superior del tubo y sujételo con el tornillo.



SILLÍN

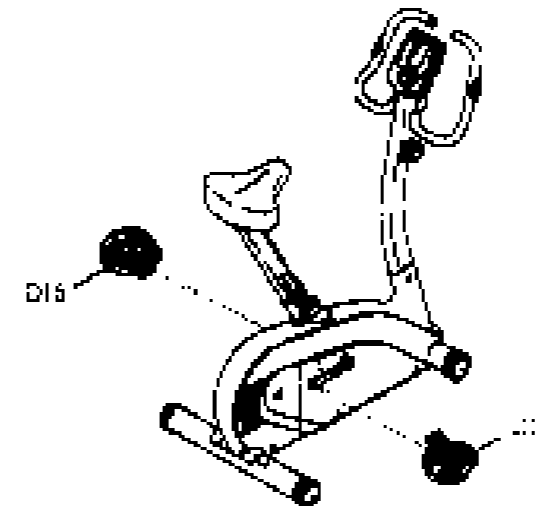
Sujete el sillín al tubo correspondiente con las tres tuercas y arandelas. Coloque el tubo del sillín en el cuadro sujetándolo con el pomo correspondiente.



PEDALES

Los pedales y sus correas llevan la marca R (derecho) y L (izquierdo).

Coloque el pedal derecho en la biela derecha girándolo en el sentido de las agujas del reloj y el pedal izquierdo en la biela izquierda girándolo en sentido contrario a las agujas del reloj.



USO

LA POSICION DE EJERCICIO

El sillín se debe colocar de modo que la parte media del pie se apoye sobre el pedal con la pierna casi recta y el pedal situado en su punto más bajo. Para subir o bajar el sillín:

1. Gire primero el pomo de sujeción a izquierdas.
2. Tire del pomo hasta que el tubo del sillín suba y baje fácilmente.
3. Ponga el sillín a la altura deseada y suelte el pomo. El sillín queda bloqueado.
4. Apriete el pomo a derechas.

Antes de empezar a hacer ejercicio compruebe si el pomo del sillín está bien apretado.

El diseño del manillar le permite hacer ejercicio con la espalda casi recta o con el cuerpo inclinado hacia delante. Pero incluso en esta última posición debe mantener la espalda recta.

AJUSTE DE LA RESISTENCIA

DE LOS PEDALES

Para aumentar la resistencia de los pedales gire a derechas (hacia el signo +) el pomo regulador que hay en el parte superior de la barra del manillar. Para reducirla, gírelo a izquierdas (hacia el signo -). La escala que hay sobre el pomo (de 1 a 8) le permite recordar la resistencia más adecuada.

EJERCICIO

El ejercicio con la bicicleta estática es un excelente ejercicio aeróbico, siempre que se elija una resistencia no muy alta pero se mantenga durante bastante tiempo. El ejercicio aeróbico consiste en aumentar al máximo el suministro de oxígeno al cuerpo, lo que mejora el estado físico y la resistencia. La capacidad del cuerpo para quemar grasas depende directamente de su capacidad de oxigenación.

El ejercicio aeróbico debe ser sobre todo agradable. Puede usted sudar, pero no debe asfixiarse. Por ejemplo, mientras pedalea debe usted poder hablar sin llegar nunca a jadear. Para conseguir un nivel básico de forma debe hacer ejercicio como mínimo tres veces por semana, 30 minutos cada vez. Mantener ese nivel básico requiere varias sesiones de ejercicio a la semana. Una vez alcanzado, es fácil mejorarlo sin más que aumentar las sesiones semanales.

El ejercicio siempre es bueno para perder peso, pues es la única manera de aumentar la energía consumida por el cuerpo. Por eso siempre vale la pena combinar el ejercicio periódico con una dieta sana. Una persona que quiera perder peso debe hacer ejercicio todos los días (al principio unos 30 minutos o algo menos, pero aumentando poco a poco la duración hasta llegar a una hora diaria). Empiece cada día pedaleando despacio y con baja resistencia, pues una persona con exceso de peso que haga ejercicio violento puede someter su sistema cardiovascular a un esfuerzo excesivo. A medida que vaya mejorando su estado de forma puede ir aumentando poco a poco la resistencia y velocidad de la pedalada. Para medir la eficacia del ejercicio, controle su pulso. El contador de pulso le permite vigilar continuamente el pulso durante el ejercicio para saber si es suficientemente eficaz pero soportable.

CONTADOR

NOTA: Evite poner el contador a la luz del sol, pues se puede estropear la pantalla de cristal líquido. Protéjalo también del agua y de los golpes, pues se podría estropear.

¡No se apoye nunca sobre el medidor!

Se conecta automáticamente cuando usted empieza a pedalear o pulsa cualquier tecla y se desconecta cuando han transcurrido cuatro minutos sin pedalear y sin pulsar las teclas. Cuando apague el contador, las lecturas acumuladas durante el ejercicio se ponen automáticamente a cero. También puede poner a cero todas las medidas pulsando la tecla **RESET**.

GUÍA DE LAS INDICACIONES**DEL MEDIDOR:**

SELECT: Selecciona la función que se quiere programar.

▲: Pulsar para aumentar los valores de **TIEMPO**, **DISTANCIA**, **CALORÍAS** o **PULSO**.

▼: Pulsar para disminuir los valores de **TIEMPO**, **DISTANCIA**, **CALORÍAS** o **PULSO**.

RESET: Pone todos los valores a cero.

PARÁMETROS DE FUNCIONAMIENTO:

VELOCIDAD: 0-99,9 km/h o mph (millas por hora)

CAL: 0,0-999 Kcal (kilocalorías)

PULSO: 40-240 pulsaciones por minuto (ppm). El pulso se mide mediante dos contactos instalados en el manillar. En la pantalla aparece el pulso cuando sujeta con las dos manos los dos contactos al mismo tiempo. Si programa el número de pulsaciones, cuando su pulso supere el valor programado el valor de la pantalla empieza a parpadear.

DIST: 0,0-99,9 km (o millas).

TIEMPO: 00:00-99:59. Si no ha programado el tiempo, el medidor lo cuenta segundo a segundo.

CÓMO PROGRAMAR EL TIEMPO,**DISTANCIA, CALORÍAS Y PULSO**

1. Pulse la tecla **SELECT** hasta que empiece a parpadear el parámetro que quiera programar.
2. Pulse ▲ o ▼ hasta que aparezca en pantalla el valor que desee.
3. Cuando comience el ejercicio, el medidor empezará la cuenta atrás. Cuando llegue al valor programado, empezará a oír un pitido. Pulse cualquier tecla para parar el pitido.
4. Si programa el **PULSO**, cuando su pulso supere el valor programado, el número que aparezca en la pantalla comienza a parpadear.
5. Espere a que dejen de parpadear los números. El medidor reanuda su funcionamiento normal automáticamente.

DISTANCIA ACUMULADA

El medidor guarda en su memoria la distancia total acumulada. Para ver ese valor, pulse la tecla **RESET** y manténgala pulsada. El valor aparece en la pantalla de **TIEMPO**. Cuando suelte la tecla **RESET**, todos los valores se ponen a cero.

MANTENIMIENTO

La bicicleta F 200 requiere muy poco mantenimiento. Sin embargo compruebe de vez en cuando si todos los pernos están bien apretados. Limpie la bici con un paño húmedo. No use nunca

disolventes.

NOTA: No quite nunca las tapas protectoras.

NOTA: La pinza magnética del freno de la bici crea un campo magnético que puede afectar al mecanismo de un reloj o a los datos de la cinta magnética de una tarjeta de crédito si estuvieran cerca. No intente nunca quitar la pinza magnética del freno de la bici.

Si el equipo no funciona bien, póngase inmediatamente en contacto con su proveedor Tunturi, informando el modelo y el número de serie del equipo. Relate la naturaleza del problema, las condiciones de uso y la fecha de compra.

A pesar del continuo control de calidad, puede haber componentes que funcionen mal o estén defectuosos. En la mayoría de los casos no es necesario mandar la bicicleta a reparar, pues basta cambiar el componente que falle.

CAMBIO DE LAS PILAS

Cuando la pantalla del contador no se encienda o pierda intensidad, cambie las pilas.

Quite la tapa del compartimento de las pilas de la parte posterior del contador y saque las pilas viejas. Coloque dos pilas nuevas de 1,5 V (tamaño AA). Vuelva a poner la tapa.

TRANSPORTE Y**ALMACENAJE**

Incline la bici hasta que quede apoyada únicamente en las ruedas del soporte. Para dejarla de nuevo, bájela manteniéndose siempre detrás del sillín.

Para evitar averías en la bici guárdela en un lugar seco donde haya pocas variaciones de temperatura. Protéjala del polvo.

DIMENSIONES

Largo.....87 cm Ancho61 cm
Alto.....127 cm Peso.....31 kg

Todos los modelos Tunturi cumplen las directivas de la UE sobre compatibilidad electromagnética (EMC) y llevan marcas de conformidad de la UE.

NOTA: Deben seguirse estrictamente estas instrucciones en el montaje, uso y mantenimiento de su equipo. La garantía no cubre daños debidos a negligencias en los procedimientos de montaje, ajuste y mantenimiento descritos en esta guía. Cambios o modificaciones no expresamente aprobados por Tunturi Oy Ltd no están autorizados a los usuarios.

Debido al continuo desarrollo de nuestros productos, nos reservamos el derecho a cambiar sus especificaciones sin previo aviso.

**MANUALE D'USO
F200****AVVERTENZE**

Leggete attentamente questo manuale prima del montaggio, dell'uso e della manutenzione! Seguitene attentamente le istruzioni ivi contenute. Conceptita per uso domestico per il quale è valida la garanzia. La garanzia non copre danni derivati da negligenze derivate nelle regolazioni o nelle manutenzioni descritte in questo manuale! Le figure, cui il testo fa riferimento, si trovano nella facciata posteriore.

AVVERTENZE SULLA VOSTRA SALUTE

- Prima di iniziare l'allenamento consultate un medico per controllare la vostra condizione fisica.
- Se avvertite disturbi, nausea o altri sintomi anormali durante l'esercizio, smettate immediatamente e consultate un medico.
- Onde evitare dolori muscolari, fate alcuni esercizi di stiramento prima dell'allenamento.

AVVERTENZE SULL'AMBIENTE

- L'attrezzo non è stato progettato per essere usato all'aperto.
- Posizionare l'attrezzo su una superficie la più piana possibile.
- Assicuratevi che l'ambiente dove vi allenate abbia ventilazione adeguata e non sia umido.

AVVERTENZE SULL'USO DELL'ATTREZZO

- Se si permette ai bambini di usare l'attrezzo, si deve sempre tenere conto del loro sviluppo fisico e mentale e del loro temperamento. Devono essere istruiti al corretto uso dell'attrezzo e controllati.
- Prima dell'uso assicuratevi che l'attrezzo funzioni correttamente. Non usate un attrezzo difettoso.
- Per evitare danni consigliamo di collocare l'attrezzo su una superficie protettiva.
- L'attrezzo può essere usato da una persona sola alla volta.
- Impugnate il manubrio per salire o scendere dall'attrezzo.
- Proteggi il pannello dell'utente dalla luce del sole. La superficie del pannello, se bagnata dal sudore, deve sempre essere asciugata.
- Premi i tasti con il polpastrello: le unghie possono danneggiare la membrana del display.

- Indossate abbigliamento appropriato durante l'allenamento.
- Non tentate riparazioni e manutenzioni diverse da quelle descritte da questo manuale.
- L'attrezzo non può essere usato da persone, il cui peso superi i 100 kg.

ASSEMBLAGGIO

Prima del montaggio, assicuratevi che tutte le parti siano presenti

- A Telaio
- B Supporto posteriore
- C Tubo del manubrio
- D Pannello
- E Pedali (2 pz.)
- F Manubrio
- G Sellino
- H Tubo di supporto
- I Utensili (le parti sono segnate con * nella lista pezzi di ricambio)

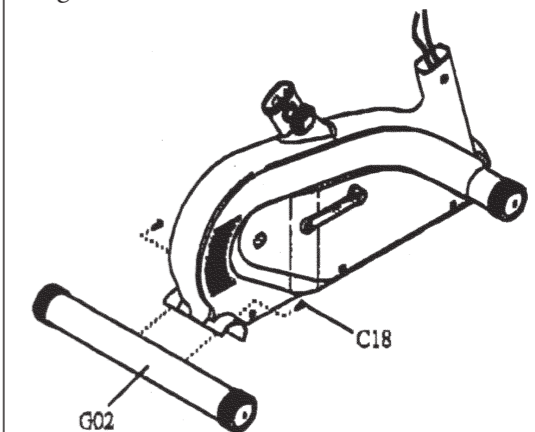
Se avete bisogno di ricambi, contattate il rivenditore indicando il modello, il numero di serie dell'attrezzo e i codice del ricambio.

L'imballo comprende anche un sacchetto anti-umidità per assobirla durante il trasporto.

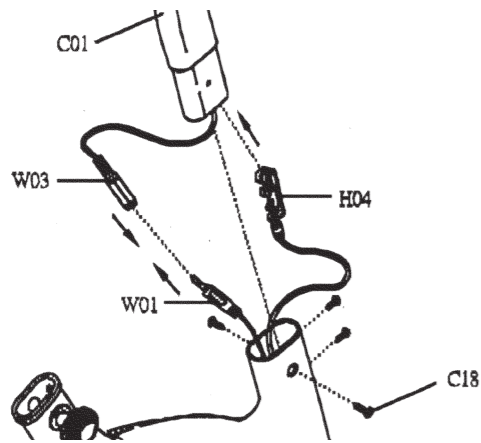
Sinistra, destra, davanti e dietro sono visti dalla posizione d'uso.

Montate la bici come segue:**SUPPORTO POSTERIORE**

Fissare il supporto posteriore al telaio con due viti esagonali.

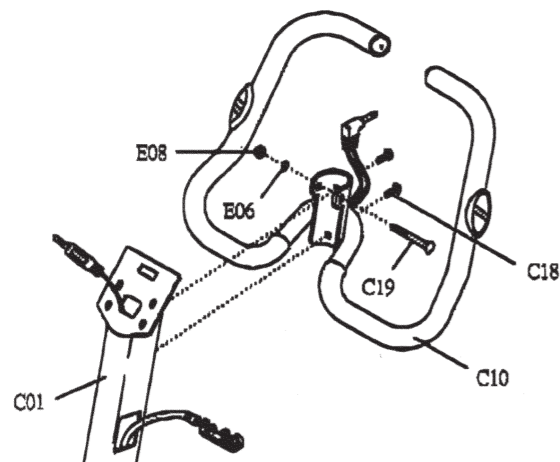
**TUBO DEL MANUBRIO**

Prima di fissare il tubo del manubrio al telaio con quattro viti esagonali, collegare il filo che fuoriesce dal tubo con quello del telaio ed inserire il cavo di regolazione della resistenza nel tubo del manubrio.



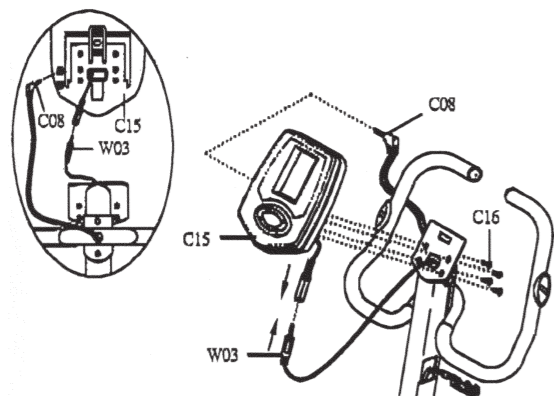
MANUBRIO

Fissare il manubrio al tubo del manubrio con due prugnone e con il bullone ed il dado che attraversano il tubo del manubrio.



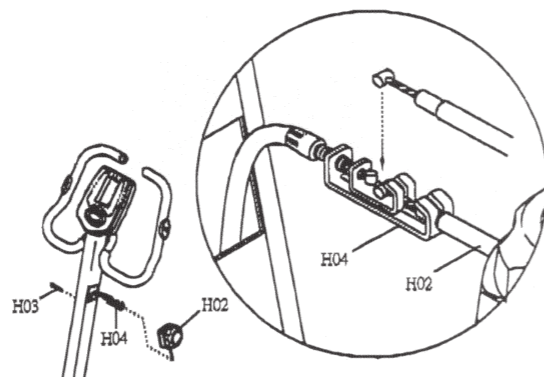
PANNELLO

Aprire il coperchio posteriore del pannello ed inserire le batterie tra i due poli (osservare la posizione dei poli + e -). Chiudere il coperchio e collegare il filo del tubo del manubrio al pannello. Allentare le due viti di fissaggio che si trovano sul retro del pannello, montare questo nel suo alloggiamento del tubo del manubrio in modo che le viti di fissaggio possano essere inserite negli appositi fori. Serrare le viti di fissaggio.



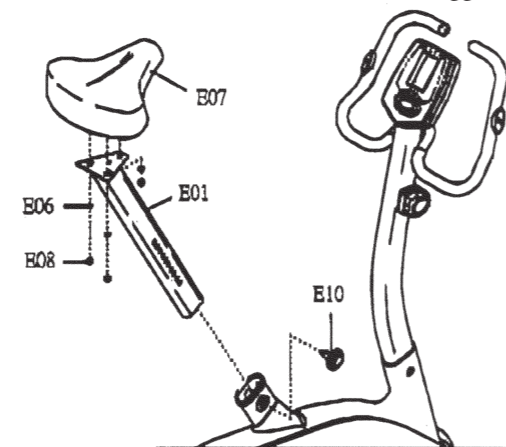
MANOPOLA DI REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA

Assicurarsi che il numero del display della manopola di regolazione della resistenza sia 8. Svitare la vite a croce della manopola di regolazione della resistenza. Estrarre il cavo di regolazione della resistenza dal tubo del manubrio. Pressare il perno (A), che si trova all'estremità del cavetto, nell'alloggiamento superiore (B) della connessione. Tirare la manopola (C) verso l'alto e poi verso il basso, in modo che la chiavetta (D) s'inserisca nella sede (E) che si trova nella parte superiore della connessione del cavetto. Assicurarsi che la chiavetta non possa fuoriuscire dalla sua sede. Inserire il cavetto e la sua connessione nel tubo del manubrio, posizionare la manopola di regolazione della resistenza in corrispondenza del foro del manubrio, inserire la vite a croce e serrarla. In questo modo la manopola verrà fissata al tubo del manubrio.



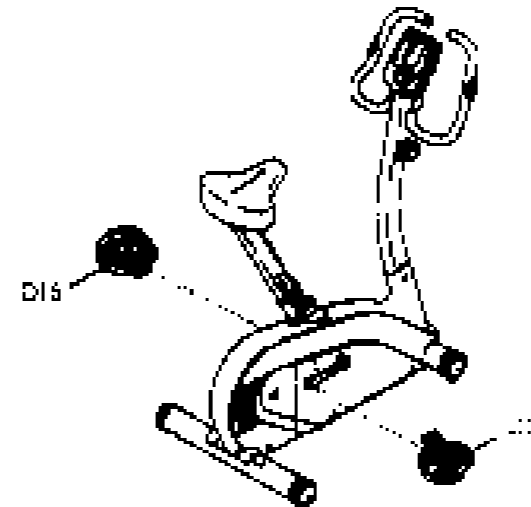
SELLINO

Fissare il sellino al suo tubo di supporto con tre rondelle e tre dadi di bloccaggio. Inserire il tubo del sellino nel telaio e serrare la vite di fissaggio.



PEDALI

I pedali si distinguono dai contrassegni R (destra) e L (sinistra). Montare il pedale destro alla pedaliera, avvitandolo in senso orario ed il pedale sinistro alla pedaliera, avvitandolo in senso antiorario.



USO

REGOLAZIONE PER UNA

CORRETTA POSIZIONE

L'altezza della sella deve essere tale che il piede raggiunga il pedale a gamba quasi tesa quando questo è nella posizione più bassa. Per cambiare l'altezza della sella:

1. Girare la manopola in senso antiorario.
2. Tirarla verso l'esterno in modo che il tubo della sella si possa muovere su e giù.
3. Quando si raggiunge l'altezza desiderata mollare la manopola fino a farla scattare.
4. Riavvitare la manopola in senso orario.

Assicuratevi sempre che questa manopola sia stretta prima di salire in sella.

Il design del manubrio vi permette di allenarvi sia in posizione eretta così come inclinati in avanti in entrambi i casi ricordatevi di mantenere dritta in schiena.

REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA

DI PEDALATA

Per aumentare e diminuire la resistenza, girare la manopola posta alla base del manubrio in senso orario (direzione +) per aumentare la resistenza e in senso antiorario (direzione -) per diminuirla. Come riferimenti rifarsi alla scaletta graduata (1-8) posta sopra la manopola.

Pedalarci a bassa resistenza a ritmo veloce migliora la condizione aerobica, mentre pedalare più lentamente ma con maggior carico migliora la condizione muscolare.

ALLENAMENTO

Pedalarci è un eccellente esercizio aerobico molto meglio se di bassa intensità ma di lunga durata. L'allenamento aerobico migliora la capacità

polmonare, che migliora la resistenza e la condizione fisica in generale. La capacità del corpo di bruciare grasso è direttamente dipendente alla capacità di immissione dell'ossigeno.

L'esercizio aerobico deve soprattutto essere divertente. Aumenta la respirazione ma non dovrete mai andare in debito di ossigeno durante l'allenamento. Dovreste ad esempio poter parlare senza problemi. Dovreste allenare almeno tre volte la settimana per 30 minuti per raggiungere un discreto livello che per essere migliorato richiede solo l'incremento delle sessioni di allenamento.

L'allenamento aerobico si accompagna anche alle diete perché è l'unico modo per incrementare l'energia spese dal corpo. Una persona che si sottopone ad una dieta dovrebbe accompagnarla ad un allenamento regolare. Potete iniziare a ritmo blando e bassa resistenza perché un esercizio troppo intenso può provocare in una persona sovrappeso un affaticamento del cuore. Si possono controllare i propri progressi misurando le pulsazioni sotto sforzo grazie all'accessorio incluso. Questo anche per controllare che l'allenamento sia efficace ma non troppo pesante.

PANNELLO

Lo schermo si accende automaticamente appena si toccano i pedali o premendo un tasto qualsiasi e si spegne dopo circa 4 minuti di non uso della bici. Tutti i valori si azzerano quando il pannello si spegne ma potete azzerarli anche premendo il tasto RESET.

Non appoggiarsi mai sul pannello!

TASTI DEL PANNELLO

SELECT (SELEZIONE): per selezionare le funzioni e le impostazioni del tipo di esercizio desiderato.

▲ (IMPOSTA +): per incrementare il valore visualizzato sul display, time (tempo), distance (distanza), calories (calorie) e pulse (pulsazioni).

▼ (IMPOSTA -): per ridurre il valore visualizzato sul display, time (tempo), distance (distanza), calories (calorie) e pulse (pulsazioni).

RESET (AZZERAMENTO): per azzerare tutti i valori

FUNZIONI DEL PANNELLO

SPEED (VELOCITÀ): 0-99,9 km/h o mph.

CAL (CALORIE): 0,0-999 kcal.

PULSE (PULSAZIONI): 40-240

pulsazioni/minuto. La misurazione delle pulsazioni viene effettuata per mezzo dei sensori che si trovano sul manubrio. Quando le mani sono poggiate contemporaneamente sul manubrio, il display visualizzerà la frequenza cardiaca. Se s'imposta un livello di pulsazioni, il valore inizierà a lampeggiare quando questo viene superato.

DIST (DISTANZA): 0,0-99,9 km o miglia.
TIME (TEMPO): 00:00-99:59. Se non viene impostato il tempo d'allenamento, il pannello avrà la funzione di cronometro con un avanzamento di 1 secondo alla volta.

IMPOSTAZIONE DEI VALORI

DI ALLENAMENTO

Pressare **SELECT** fino a quando sul display la funzione desiderata non inizierà a lampeggiare. Pressare ▲ o ▼ per impostare il valore desiderato della funzione selezionata.

All'inizio dell'allenamento il pannello inizia a contare il valore fino a zero. Una volta raggiunto il livello desiderato, il pannello emetterà un segnale acustico, che potrà essere disattivato con un tasto qualsiasi.

Se come valore desiderato s'impostano le pulsazioni, questo inizierà a lampeggiare se viene superato.

Il pannello tornerà automaticamente alla funzione impostazione valori normali; attendere fino a quando le funzioni non lampeggeranno più.

DISTANZA TOTALE

Il pannello dispone di una funzione memoria che raccoglie i dati sulla distanza complessiva pedalata. Questo valore può essere visualizzato sotto la funzione **TIME**, premendo il tasto **RESET**. Rilasciando il tasto **RESET**, saranno azzerati tutti gli altri valori.

MANUTENZIONE

L'attrezzo richiede minima manutenzione. Controllare ogni tanto che tutte le viti e i bulloni siano stretti. Pulire l'attrezzo con uno straccio morbido. Non usare solventi.

N.B. I magneti del freno generano un campo magnetico che può danneggiare orologi o carte di credito se molto vicini. Non tentate mai di staccare i magneti dalla bici.

Se notare un funzionamento non regolare, contatta immediatamente il tuo rivenditore indicando di che cosa si tratta, le condizioni in cui la usi, la data di acquisto, il modello e il numero di serie del tuo attrezzo.

Nonostante i continui controlli di qualità, possono esserci alcuni componenti difettosi. In questi casi è sufficiente sostituire il singolo componente.

SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE

Se il pannello è debole o spento del tutto, cambiate le batterie (2 x 1,5 V AA) sostituendole nell'alloggiamento sul retro del pannello.

TRASPORTO E

IMMAGAZZINAGGIO

E' facile sportare la F200 grazie alle ruote integrate. Impugnate l'attrezzo dal davanti e spingetelo lungo il pavimento sulle ruote.

Per prevenire mal funzionamenti lasciate l'attrezzo in un posto non umido e protetto dalla polvere.

DIMENSIONI

Lunghezza 87 cm Altezza 127 cm
 Larghezza 61 cm Peso 31 kg

Tutti i modelli Tunturi sono compatibili con le direttive Europee di sicurezza.

ATTENZIONE! Le istruzioni per montaggio, uso e manutenzione della tua attrezzatura, devono essere seguite con molta cura. La garanzia non copre danni derivati da inosservanza, nel montaggio, regolazione e manutenzione, delle istruzioni fornite nella presente guida. Non rispondiamo di cambi o modifiche non espressamente approvate da Tunturi Oy Ltd.

I dati tecnici possono cambiare per il continuo sviluppo dei prodotti.

HANDLEIDING F200

OPMERKINGEN

EN ADVIEZEN

Wij adviseren u deze handleiding eerst een keer goed door te lezen voordat u aan de montage begint! U raakt dan beter vertrouwd met de verschillende begrippen en onderdelen.

De garantie dekt echter geen schade als gevolg van nalatigheid bij onderhoud of correcte afstelling van de apparaten. Bij ondeskundig gebruik, slecht onderhoud of bij professioneel gebruik in sportschool, fitnesscentrum, vereniging en dergelijke kunnen noch Tunturi Oy Ltd, noch haar vertegenwoordigers aansprakelijk worden gesteld voor letsel of schade.

VEILIGHEID:

- Het doornemen en opvolgen van de onderstaande voorzorgen is uitermate belangrijk voor de veiligheid van de gebruiker.
- De trainer is geschikt voor personen tot maximaal 100 kg lichaamsgewicht. vooraf: Laat uw conditie controleren bij uw huisarts voordat u begint met trainen.
- Bij misselijkheid, duizeligheid of een ander lichamelijk ongemak gebruik dient de gebruiker direct te stoppen en een arts te raadplegen.
- Om spierpijn te voorkomen, begint u de training met een warming up en sluit u die af met cooling-down (langzaam fietsen met geringe weerstand). U sluit de training af met stretch oefeningen.
- Plaats de trainer op een vlakke en stevige ondergrond.
- De trainer kan tijdens in het gebruik stof en/of smeermiddelen verliezen. De ondergrond dient hiertegen bestand te zijn.
- Zorg voor voldoende ventilatie tijdens de training, maar zorg dat u niet op de tocht zit.
- Houd bij het op- en afstappen het stuur vast.
- Gebruik de trainer uitsluitend voor het doel waarvoor deze is gemaakt en zoals hierna beschreven wordt.

VERDER:

- De trainer mag uitsluitend door één persoon tegelijk gebruikt worden.
- Raak nooit bewegende delen aan.

- Houd kinderen en huisdieren tijdens de training buiten het bereik van de trainer .
- Houd toezicht bij gebruik door kinderen of gehandicapte personen.
- Draag tijdens de training de juiste kleding en geschikte schoenen.
- Stop in geval van een defect of storing en neem contact op met uw dealer.
- Houd hiervoor gevoelige apparatuur of dingen buiten het bereik van het magnetisch veld van het weerstandsmechanisme.
- Controleer voor de training of het apparaat goed functioneert. Train nooit op een defect apparaat.
- Onderhoud en afstellingen anders dan in deze handleiding beschreven dienen uitsluitend uitgevoerd te worden door deskundigen. Volg de instructies van de handleiding nauwkeurig op.

MONTAGE

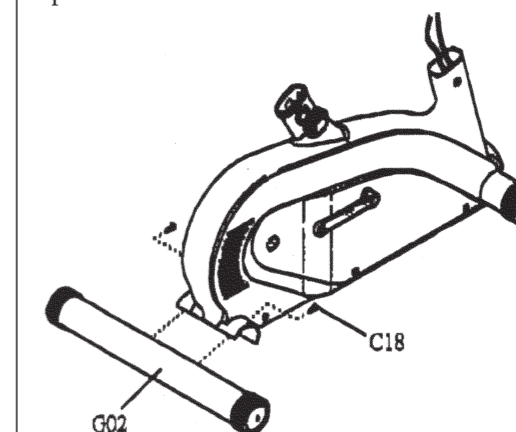
Controleer of u alle onderdelen heeft

- A Frame
- B Achtersteun
- C Voorsteun
- D Monitor
- E Pedalen
- F Stuurstang
- G Zadel
- H Zadelpen
- I Gereedschap set (onderdelen met * in de onderdelenlijst) en zakje met vocht absorberend silicaat

Rechts, links, voor en achter in de tekst zijn bedoeld vanuit de positie zoals u op de fietstrainer zit.

ACHTERSTEUN

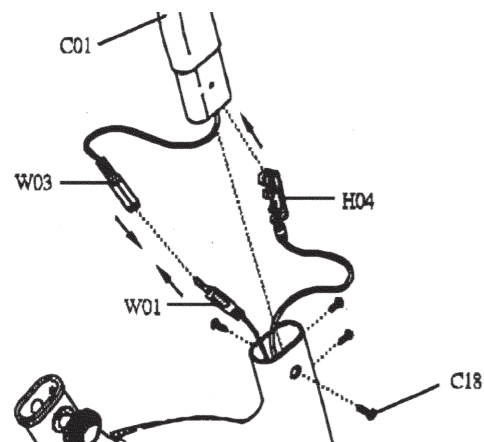
Zet de achtersteun met twee zeskante inbusbouten op het frame vast.



VOORSTEUN

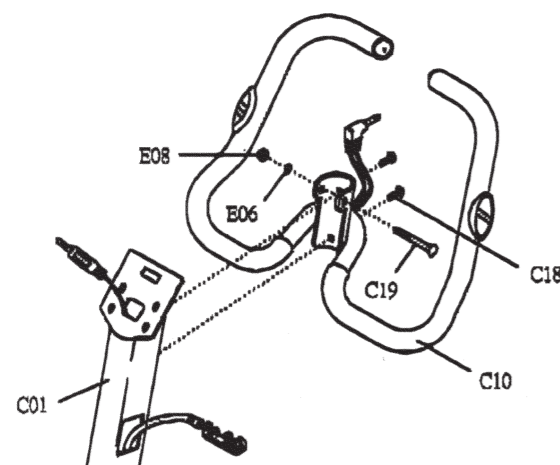
Sluit de kabel die uit het frame komt aan op de

draad uit de voorsteun. Duw de spanningskabel in de voorsteun en bevestig de voorsteun vervolgens met vier zeskante inbusbouten aan het frame.



STUURSTANG

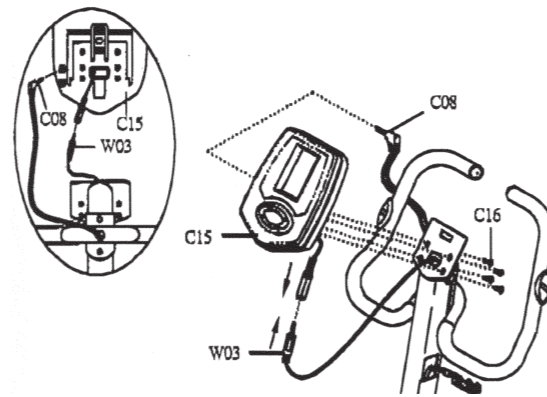
Bevestig de stuurstang aan de voorsteun. Gebruik daarvoor twee zeskante inbusbouten, een bout die U door de voorsteun steekt, plus een moer.



MONITOR

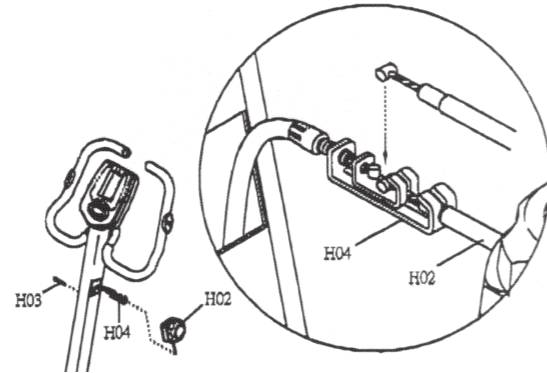
Open de deksel aan de achterzijde van de monitor en plaats de batterijen in de batterijhouder. Let op de + en - markeringen. Sluit de deksel en sluit de kabel uit de voorsteun aan op de monitor.

Draai de twee bevestigingsschroeven aan de achterzijde van de monitor los zodat deze kunnen worden bevestigd in de sleuf op de stalen plaat aan de bovenzijde van de voorsteun. Schuif de schroeven tot het uiteinde van sleuf. Draai vervolgens de schroeven aan om de monitor vast te zetten.



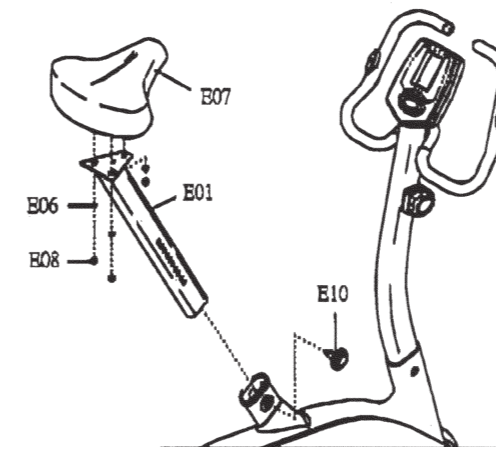
WEERSTANDSKNOP

Zorg ervoor dat op de display van de weerstandsknop het getal 8 staat weergegeven. Draai de kruiskopschroef op de knop los. Trek de spanningskabel uit de voorsteun. Aan het uiteinde van de kabel die uit de weerstandsknop hangt, bevindt zich een borgpen (A). Steek deze borgpen (A) in de bovenste gleuf (B) van de stekkerdoos. Trek daarna knop (C) naar boven. Klem vervolgens wig (D) aan de onderzijde van de knop in gleuf (E) van de stekkerdoos door de knop naar beneden te drukken. De wig dient volledig in de sleuf te worden gedrukt en mag niet uitsteken. Druk de kabel en de stekkerdoos in de voorsteun. Plaats de weerstandsknop in de uitsparing in de voorsteun en bevestig de weerstandsknop aan de voorsteun met de kruiskopschroef.



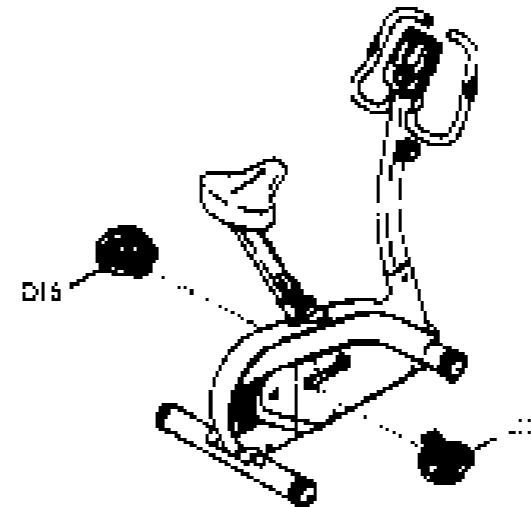
ZADEL

Bevestig het zadel met drie borgmoeren en ringen aan de zadelpen. Schuif de zadelpen in het frame en zet de pen vast met de vergrendelingsknop.



PEDALEN

De pedalen en voetbanden zijn gemerkt met een R voor rechts of een L voor links. Draai het rechterpedaal met de wijzers van klok mee op de rechtercrank en draai het linkerpedaal tegen de wijzers van de klok in op de linkercrank.



GEBRUIK

CONDITIETRAINEN

Trainen op een fietstrainer is een uitstekende aërobe oefening, die in principe licht maar langdurig van aard is. Aërobe inspanning vergroot het zuurstof opnamevermogen van het lichaam, waardoor uithoudingsvermogen en de conditie verbeteren. Door de verbeterde zuurstofopname neemt ook het vet verbrandingsvermogen van het lichaam toe. Een fit lichaam verbrandt dus ook in rust meer vet.

Aërobe training is bovenal aangenaam. Transpireren is uitstekend, maar het is niet de bedoeling dat u buiten adem raakt. Tijdens de training kunt u nog normaal spreken, u gaat dus niet hijgen. Om een goede basisconditie op te bouwen moet u minstens drie keer per week dertig minuten trainen. Om een bepaald conditieniveau te handhaven zijn enkele trainingen per week voldoende. De conditie kan eenvoudig verder worden verbeterd door het aantal trainingen per week te verhogen.

TRAINEN OM AF TE VALLEN

Omdat inspanning de enige manier is om het energieverbruik (verbranding) van het lichaam te verhogen, wordt u voor uw training beloond met gewichtsverlies. Zeker als u de training combineert met gezonde voeding. Wie wil afvallen kan het best beginnen met een dagelijkse training van ongeveer dertig minuten en dat geleidelijk opbouwen tot hooguit een uur. Zeker bij overgewicht is het verstandig om altijd in een rustig tempo en met weinig weerstand te beginnen om het hart- en vaatsysteem niet te zwaar te belasten. Als de conditie beter wordt, kunnen trapsnelheid en weerstand geleidelijk worden verhoogd. De doelmatigheid van een training is te controleren aan de hand van de hartslag. Met de hartslagmeter kunt u de hartslag tijdens de training eenvoudig meten en zo controleren of de training voldoende effectief is zonder dat het lichaam te zwaar wordt belast.

JUISTE TRAININGSHOUDING

EN ZADELAFSTELLING

De zadelhoogte dient zodanig te zijn dat uw knie nog zeer licht gebogen is als de trapper volledig naar beneden staat. Om de zadelhoogte te veranderen:

1. Draai de knop voor de zadelvergrendeling tegen de wijzers van de klok in (linksom).
2. Trek de knop uit, zodat de zadelstang vrij kan bewegen.
3. Laat de knop los zodra de juiste hoogte van de zadelstand is bereikt.
4. Draai de knop met de wijzers van de klok mee vast (rechtsom). Controleer voor de training altijd of het zadel goed vast zit.

De voetbanden dienen zo ingesteld te zijn dat de bal van de voet zich boven de pedaalas bevindt. De voetbanden moeten de voeten op hun plaats houden zonder te knellen. Te strakke voetbanden zijn hinderlijk tijdens het trainen.

Met het ergonomisch multigrip stuur kunt u zowel rechtop als met voorover gebogen bovenlichaam trainen. Houd de rug wel altijd recht, dus niet bol of hol.

INSTELLEN TRAPWEERSTAND

De trapweerstand wordt vergroot door de weerstandsknop op de stuurstang met de klok mee in de + richting te draaien en verkleint door tegen de wijzers van de klok in de -richting te draaien. De knop is voorzien van een schaalverdeling van 1-8

zodat u altijd snel en makkelijk de ideale instelling kunt vinden.

Lage weerstand en een hoge trapsnelheid zijn effectief voor het verbeteren van het aërobe vermogen, grotere weerstand traint vooral de spieren.

MONITOR

Om beschadiging van het LCD-scherm te voorkomen mag de monitor nooit in direct zonlicht worden geplaatst. Bescherm de monitor tegen water en schokken.

Leun of steun nooit op de monitor!

De monitor slaat automatisch aan als u begint te fietsen of een van de knoppen indrukt en slaat automatisch af als u vier minuten niet hebt gefietst of geen knop heeft ingedrukt. Zodra de monitor uitschakelt, gaan de opgeslagen trainings-gegevens verloren. U kunt de monitor ook in de beginstand zetten door de reset toets in te drukken.

MONITORTOETSEN

SELECT: Hiermee selecteert u de in te stellen functie.

▲ : Druk hierop om de ingestelde waarden voor **TIME** (tijd), **DISTANCE** (afstand), **CALORIES** of **PULSE** (hartslag) te verhogen.

▼ : Druk hierop om de ingestelde waarden voor **TIME** (tijd), **DISTANCE** (afstand), **CALORIES** of **PULSE** (hartslag) te verlagen.

RESET: Druk hierop om alle ingestelde waarden op nul te zetten.

WERKING:

SPEED (snelheid): 0–99.9 km/h of mph

CAL: 0.0–999 kcal

PULSE: 40–240 slagen per minuut (BPM). De hartslag (pulse) wordt gemeten door middel van twee sensoren op de stuurstang. Wanneer beide handen op de sensoren rusten, toont de display de hartslag van dat moment. Indien er een doelritme is ingesteld, zal de hartslagwaarde op de display gaan knipperen bij overschrijding van de ingestelde waarde.

DIST: 0.0–99.9 km of mijl.

TIME: 00:00–99:59. Als er geen tijd (time) is ingesteld, wordt per seconde de verstreken trainingstijd weergegeven.

TIME, DISTANCE, CALORIE

EN PULSE INSTELLEN

Druk op de toets **SELECT** tot het venster voor de in te stellen waarde gaat knipperen.

Druk op de toetsen ▲ of ▼ tot de gewenste waarde wordt weergegeven.

Na het starten van de training begint de

monitor met aftellen. Als een van de ingestelde waarden nul wordt, klinkt er een piepsignaal. Druk op een willekeurige toets om het piepsignaal uit te schakelen.

Indien er een doelritme is ingesteld, zal de hartslagwaarde op de display gaan knipperen bij overschrijding van de ingestelde waarde.

De monitorinstellingen keren automatisch terug in de beginstand; wacht tot er geen enkel venster meer knippert.

TOTALE AFSTAND

De totaal afgelegde afstand wordt in het geheugen van de monitor opgeslagen. Druk op de toets **RESET** en houd de toets ingedrukt om de totale afstand weer te geven (de afstand wordt weergegeven in het venster **TIME**). Na het loslaten van de toets worden alle waarden op nul gezet.

ONDERHOUD

De F 200 heeft weinig onderhoud nodig. Controleer regelmatig of alle bouten en moeren vastzitten en maak de trainer na gebruik schoon met een vochtige doek, gebruik daarbij geen oplosmiddelen. Om inwerking van transpiratievocht te voorkomen is het raadzaam de F 200 regelmatig met een doek met Teflon-spray, Car-cleaner of Cockpit Spray schoon te wrijven.

Als de fietstrainer niet goed functioneert kunt u contact met uw Tunturi dealer opnemen. Vermeld daarbij altijd het model en het serienummer van het apparaat, soort van probleem, gebruiksomstandigheden en aankoopdatum.

Verwijder nooit de zijpanelen van het vlieg wiel.

De magneethouder van het magneet weerstandssysteem vormt een magnetisch veld dat bij direct contact schadelijk kan zijn voor apparatuur, bankpasjes en dergelijke. Probeer nooit de magneethouder uit het magneet weerstandssysteem te verwijderen.

Indien de fietstrainer/ergometer langere tijd niet gebruikt is, kan de aandrijfriem tijdelijk vervormen. Dit kan, in gebruik, een gevoel van iets ongelijk fietsen veroorzaken. Binnen een paar minuten gebruik zal dit effect verdwijnen, omdat de aandrijfriem dan weer terugkomt in zijn oorspronkelijke vorm.

BATTERIJEN VERWISSELEN

Als het contrast van het monitorvenster vermindert of wegvalt zijn de batterijen aan vervanging toe. Maak de deksel van batterijhouder op de achterkant van de monitor los en verwijder de batterijen. Plaats 2 nieuwe 1,5 Volt AA batterijen in de houder en sluit de deksel. Gebruik geen oplaadbare batterijen omdat deze een afwijkend voltage hebben.

OPSLAG & TRANSPORT

Plaats de fietstrainer in een droge, stofvrije ruimte met minimale temperatuurverschillen.

Met behulp van de transportrollen aan de voorkant is de F 200 eenvoudig te verplaatsen. Ga voor de F 200 staan en kantel het frame naar u toe. Nu kan het apparaat verreden worden.

TECHNISCHE GEGEVENS

Lengte.....87 cm Breedte.....61 cm
Hoogte.....127 cm Gewicht31 kg

Geschikt voor personen tot een maximaal gewicht van 100 kg

Alle Tunturi producten voldoen aan de CEN veiligheidstandaard Klasse A, CEN 957-1-5.

Voeding conform EMC en EU regels en CEN veiligheidstandaard.

BELANGRIJK! De instructies dienen bij het i elkaar zetten, het onderhoud en het gebruik, zo zorgvuldig mogelijk te worden gevolgd. De garantie vervalt bij schade als gevolg van het niet volgen van de instructies in deze gids betreffende het monteren, het instellen en het onderhouden van de apparatuur.

Door voortdurende productverbetering behouden wij ons het recht voor specificaties zonder nadere mededeling te wijzigen.

BRUKSANVISNING F200

BRUKSANVISNING

Läs noggrant igenom bruksanvisningen före montering, användning och service. Anvisningarna bör följas.

Redskapet är avsett för träning i hemmet. Tunturi Oy Ltd:s garanti gäller enbart fel eller brister som uppkommer vid användning i hemmet. Observera att garantin inte täcker skador uppkomna genom försumlighet av installationer/justeringar, eller underlåtenhet att följa anvisningarna i denna instruktionsbok.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE HÄLSAN

- Konsultera din läkare innan du inleder ditt träningsprogram.
- Om du känner dig illamående, får svindel eller uppvisar andra onormala symtom under träningen, skall du omedelbart avbryta träningen och vända dig till din läkare.
- Värm upp före varje träningspass (långsam trampning med lågt motstånd) och avsluta med avslappningsövningar och muskelsträckningar för att undvika träningsvärk.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE

TRÄNINGSMILJÖN

- Redskapet får inte användas utomhus.
- Placera redskapet på ett så plant underlag som möjligt.
- Kontrollera att träningslokalen har en god ventilation. Undvik dock träning i dragiga lokaler, eftersom det kan leda till förkylning.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE

REDSKAPETS ANVÄNDNING

- Skydda mätaren mot solljus och torra alltid ytan av ytan på mätaren om du ser svett droppar på den.
- Föräldrar och andra personer som har ansvar för barn skall beakta, att barnens naturliga lekbehov och experimentlust kan leda till situationer, för vilka redskapet inte är avsett. Om barn får använda redskapet, måste föräldrarna eller andra ansvariga personer beakta barnens psykiska och fysiska utveckling och framför allt barnens natur. Barn skall erhålla handledning i redskapets användning.
- Kontrollera att redskapet är i skick innan du

inleder träningen. Använd aldrig ett redskap som är sönder.

- För undvikande av skador rekommenderas att redskapet placeras på ett skyddat underlag.
- Redskapet får endast användas av en person åt gången.
- Håll i styret vid på- och avstigning.
- Använd lämpliga kläder och skor när du tränar.
- Tryck på tangenten med fingertoppen; naglar kan skada tangentmembranet.
- Utför endast de service- och justeringsåtgärder som beskrivs i denna bruksanvisning. Givna anvisningar bör följas.
- Redskapet får inte användas av personer som väger över 100 kg.

MONTERING

Kontrollera att förpackningen innehåller följande delar

- A Ram
- B Bakre stödben
- C Handstöd
- D Mätare
- E Pedaler (2 st)
- F Handstöd
- G Sadel
- H Sadelrör
- I Monteringssats (innehållet med * i reservdelslistan)

Om du märker att någon del av ditt redskap fattas, kontakta försäljaren och ange redskapets modell, serienummer och reservdelsnummer på den del som fattas. Reservdelsnummer framgår av förteckningen i slutet av denna bruksanvisning.

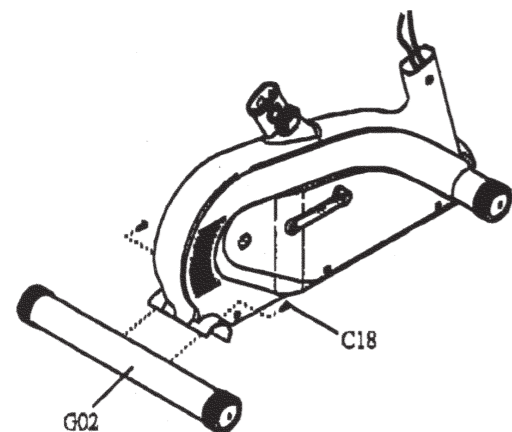
I förpackningen finns det även en silikaatpåse, som suger upp fukten under transport och upplagring.

Benämningarna vänster, höger, fram och bak har definierats utgående från blickriktningen vid träningen.

Monteringen sker på följande sätt:

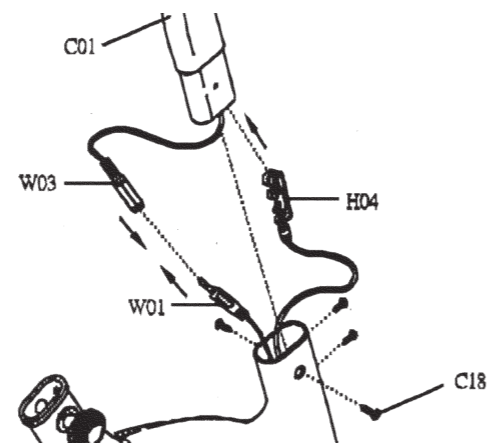
BAKRE STÖDBEN

Montera fast stödbenet i ramen med två sexkantskruvar.



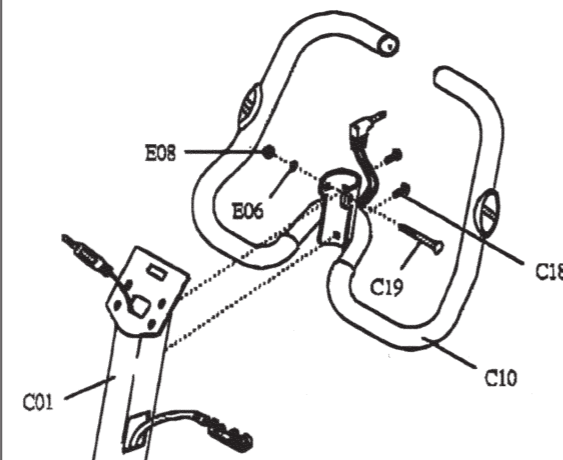
HANDSTÖDSRÖR

Koppla ledningen från ramen till ledningen från handstödsröret och placera motståndsvajern i handstödsröret. Montera fast handstödsröret i ramen med fyra sexkantskruvar.



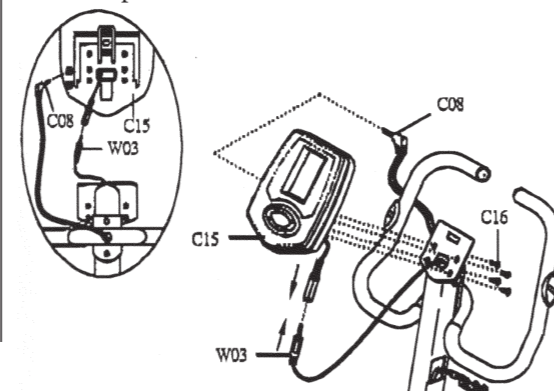
HANDSTÖD

Montera fast handstödet i handstödsröret med två sexkantskruvar samt med en mutter och en bult genom handstödsröret.



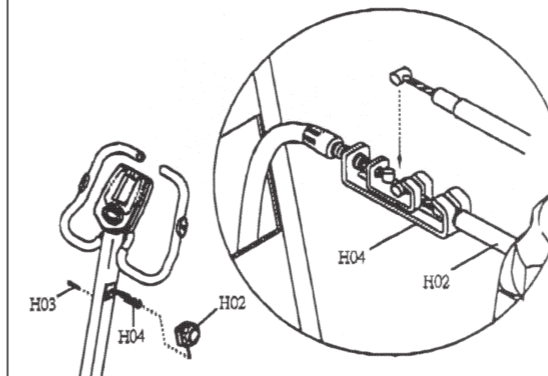
MÄTARE

Öppna locket bakpå mätaren och lägg batterier i facket (observera markeringarna + och -). Stäng locket och koppla ledningen från handstödsröret till mätaren. Lossa på de två fästskruvarna bakpå mätaren och placera mätaren i ändan av handstödsröret så att skruvarna är i nedre ändan av skärorna på fästbrickan. Dra åt skruvarna.



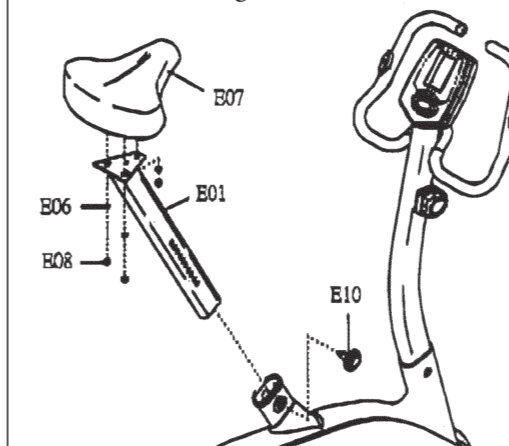
MOTSTÅNDSREGLAGE

Kontrollera att motståndsreglageets display visar siffran 8. Lossa stjärnskruven i motståndsreglaget och dra upp motståndsvajern ur handstödsröret. Tryck pluggen (A) som sitter i ändan av reglagevajern i det övre hålet (B) på motståndsvajerns kopplingsdosa. Dra reglaget (C) uppåt och sänk det så att den kilformade delen (D) hakar fast i skåran (E) upptill på kopplingsdosan. Kontrollera att den kilformade delen inte kan lossna ur skåran. Låt motståndsvajern och kopplingsdosan glida ner i handstödsröret och placera reglaget ovanpå öppningen i handstödsröret. Montera fast reglaget med en stjärnskruv från andra sidan av handstödsröret.



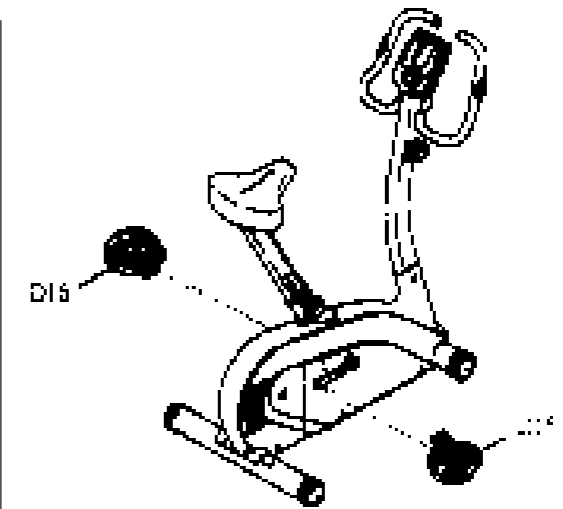
SADEL

Montera fast sadeln i sadelröret med tre brickor och en låsmutter. Tryck ner sadelröret i ramen och säkra sadelrörets läge med låsskruven.



PEDALER

Du skiljer pedalerna och pedalremmarna från varandra genom markeringarna R (=höger) och L (=vänster). Montera höger pedal på höger pedalvev genom att skruva medsols och vänster pedal på vänster pedalvev genom att skruva motsols.



ANVÄNDNING

KORREKT TRÄNINGSPPOSITION

Justera sadelns höjd så att mittersta delen av foten når pedalen, när benet är så gott som rakt och pedalen i sitt understa läge. Justera sadelhöjden enligt följande:

1. Vrid reglaget först moturs.
2. Dra sedan ut reglaget så att sadelstolpen fritt kan röras uppåt och nedåt.
3. Släpp taget om reglaget när höjden är lämplig. Sadeln låses på sin plats.
4. Dra åt reglaget medurs.

Kontrollera alltid före träning att reglaget är ordentligt ådraget.

Tack vare handstödet ergonomiska design kan du träna med överkroppen både i upprätt och framåtlutande position. Tänk dock alltid på att du håller ryggen rak.

JUSTERING AV TRAMP MOTSTÅNDET

Du kan öka eller minska motståndet med hjälp av reglaget upptill på handstödet. Om du vrider medsols (+) ökar motståndet och om du vrider motsols (-) minskar motståndet. Med hjälp av skalan (1-8) är det lätt att ställa in önskat motstånd.

TRÄNING

Träning med motionscykel är en utmärkt aerobisk motion. Grundidén är att motionen skall vara förhållandevis lätt, men räckta länge. Aerobisk motion bygger på en förbättring av den maximala syreupptagningsförmågan, som i sin tur förbättrar uthålligheten och konditionen. Kroppens förmåga att använda fett som bränsle är direkt beroende av dess förmåga att transportera syre.

Aerobisk motion är framför allt angenäm. Du skall bli svettig, men du får inte bli andfädd. När du trampar skall du kunna prata, och

inte bara flåsa. Du borde motionera minst tre gånger i veckan à 30 minuter. Detta ger dig en god baskondition. För att du skall kunna upprätthålla baskonditionen bör du motionera minst ett par gånger i veckan. När du har uppnått din baskondition, kan den lätt förbättras genom att du ökar antalet träningspass.

Motion är alltid bra för den som vill gå ner i vikt, eftersom det är det enda sättet att öka kroppens energiförbrukning. Speciellt för personer som bantar lönar det sig därför att kombinera kalorifattig kost med regelbunden motion. Den som bantar bör motionera dagligen. Först cirka 30 minuter eller ännu kortare perioder per gång och sedan småningom längre perioder upp till en timme per dag.

Det lönar sig att börja långsamt med låg tramphastighet och litet motstånd. En alltför hög belastning kan hos överviktiga personer belasta hjärtat och blodcirkulationen för mycket. I takt med att konditionen förbättras, kan du småningom öka motståndet och tramphastigheten. Effekten kan du kontrollera med hjälp av pulsen. Tack vare F 200:s pulsmätare kan du lätt följa med pulsfrekvensen under träningen och säkerställa att träningen är tillräckligt effektiv och att belastningen inte är alltför stor.

MÄTARE

OBS! Skydda mätaren mot alltför starkt solljus, eftersom det kan skada mätarens LCD-display. Se också till att mätaren inte kommer i beröring med vatten. Kraftiga slag kan skada mätaren.

Obs! Luta dig aldrig mot mätaren!

Mätaren aktiveras automatiskt när du börjar trampa eller trycker på någon av knapparna och kopplas automatiskt bort 4 minuter efter att du slutat trampa eller inte har tryckt på någon knapp. De kumulativa värdena för träningstid, distans, energiförbrukning nollställs automatiskt när mätaren kopplas bort. Du kan också nollställa värdena genom tryck på RESET.

KNAPPAR

SELECT: väljer den funktion för vilken du önskar ställa in ett målvärde.

▲ : ökar det inställda värdet av funktionerna time (tid), distance (distans), calories (energiförbrukning) och pulse (puls).

▼ : minskar det inställda värdet av funktionerna time (tid), distance (distans), calories (energiförbrukning) och pulse (puls).

RESET: nollställer alla värden.

FUNKTIONER

SPEED (hastighet): 0-99,9 km/h eller mph.

CAL (energiförbrukning): 0.0-999 kcal.

PULSE (puls): 40-240 slag/minut. Pulsmätningen görs med sensorer i handstödet. När du berör båda sensorerna samtidigt visas din pulsfrekvens på mätarens display. Om du har ställt in ett målvärde för pulsfrekvensen blinkar pulsvärdet på mätarens display när din puls överskrider målvärdet.

DIST (distans): 0.0-99.9 km eller miles.

TIME (tid): 00:00-99:59. Om du inte ställt in en träningstid mäts tiden med en sekunds intervaller.

INSTÄLLNING AV MÅLVÄRDEN

1. Tryck på **SELECT** tills den önskade funktionen blinkar på mätarens display.
2. Tryck på **▲** eller **▼** för att ställa in målvärdet för funktionen.
3. När träningspasset inleds börjar mätaren räkna ner till noll. När det inställda målvärdet nås avger mätaren en ljudsignal, som du kan stänga av genom att trycka på någon av mätarens knappar.
4. Om du har ställt in ett målvärde för pulsfrekvensen blinkar pulsvärdet på mätarens display när din puls överskrider målvärdet.
5. Efter inställningen återgår mätaren automatiskt till normalläge. Vänta tills inget värde blinkar på mätarens display.

TOTALDISTANS

Den ackumulerade distansen lagras i mätarens minne. Välj **TIME**-funktionen och håll ner **RESET** för att se värdet. När du frigör **RESET**-knappen nollställs alla andra värden.

SERVICE

Redskapet behöver så gott som ingen service. Kontrollera dock ibland, att alla skruvar och muttrar är åtdragna. Rengör redskapet från damm och smuts med en fuktig duk. Använd inga lösningsmedel.

OBS! Avlägsna inte redskapets skyddskåpor.

OBS! Magnetbromsens magnetbåge alstrar ett magnetfält, som kan skada mekanismen i armbandsur eller magnetbandet i kredit- eller kontokort m.m. om de kommer i omedelbar kontakt med magneterna. Försök aldrig ta loss eller avlägsna magnetbromsens magnetbåge.

Om Du upptäcker något fel vid användandet, kontakta återsäljaren och uppge alltid model och serienummer på redskapet. Beskriv problemet, hur redskapet använts och uppge inköpsdagen.

Trots kontinuerlig kvalitetskontroll kan fel eller funktionsstörningar som beror på någon enskild komponent förekomma. Därför är det onödigt att hela redskapet skickas på reparation. För det mesta räcker det med att beträffande komponent byts.

BYTE AV BATTERI

Om LCD-displayen inte är tillräckligt tydlig eller inte visar någonting alls, skall batterierna bytas. Öppna batterifackets lock på baksidan av mätaren och tag ut de gamla batterierna. Lägg in nya batterier (2 x 1,5 V AA) och skjut locket på sin plats.

TRANSPORT OCH

FÖRVARING

Redskapet är lätt att förflytta tack vare de inbyggda transporttrullarna. Ställ dig på framsidan av redskapet, fatta tag i handtagen och luta det framåt. Redskapet kan nu rullas bort.

För undvikande av funktionsstörningar skall redskapet förvaras på ett torrt och dammfritt ställe som har en jämn temperatur.

MÅTT

Längd 87 cm Höjd 127 cm
Bredd 61 cm Vikt 31 kg

Tunturis redskap har konstruerats för att motsvara EU:s EMC-direktiv (elektromagnetisk komformitet) och är försedda med CE-konformitetsmärkning.

OBS! Instruktionerna måste följas noggrant vid montering, användning och underhåll av redskapet. Garantin gäller inte skador som uppkommit pga. underlåtenhet att iaktta de instruktionerna för montering, justering och underhåll som beskrivits här. Redskapet med förändringar eller modifikationer som inte är godkända av Tunturi Oy Ltd får inte användas.

På grund av kontinuerlig produktutveckling förbehålls rätten till ändringar.

KÄYTTÖOHJE F200

HUOMAUTUKSET JA

VAROITUKSET

Perehdy tähän ohjekirjaan huolellisesti ennen kuin asennat, käytät tai huollat tuotetta. Tämän ohjekirjan ohjeita tulee noudattaa.

Laite on sallittu kotikäyttöön. Tunturi Oy Ltd:n myöntämä takuu kattaa vain laitteelle sallitussa käytössä ilmenneet viat tai puutteet. Huomaa, ettei takuu korvaa vahinkoja jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- ja huolto-ohjeiden laiminlyönneistä!

HUOMIOITAVAA TERVEYDESTÄSI

- Ennen harjoittelun aloittamista käy varmistuttamassa terveydentilasi lääkärillä.
- Jos harjoittelun aikana tunnet pahoinvointia, huimausta tai muita epänormaaleja oireita, keskeytä harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.
- Estääksesi lihasten venähtämisen tai kipeytymisen aloita ja pääty jokainen harjoituskerta verryttelyllä (hidasta poljentaa alhaisella vastuksella). Muista myös venytellä harjoittelun päätteeksi.

HUOMIOITAVAA HARJOITTELU-

YMPÄRISTÖSTÄ

- Laitetta saa käyttää vain sisätiloissa.
- Sijoita laite mahdollisimman tasaiselle alustalle.
- Huolehdi, että harjoitteluympäristö on riittävän hyvin ilmastoitu. Vilustumisen estämiseksi vältä kuitenkin harjoittelua vetoisissa tiloissa.

HUOMIOITAVAA LAITTEEN KÄYTÖSTÄ

- Mikäli lasten annetaan käyttää laitetta, vanhempien tai muiden vastuullisten tulee ottaa huomioon lasten sekä henkinen että fyysinen kehitys ja ennen kaikkea luonne. Lapsia tulee valvoa ja opastaa laitteen oikeassa käytössä.
- Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että laite on kaikin puolin kunnossa. Älä koskaan käytä viallista laitetta.
- Aseta laite lattiaa suojaavalle alustalle.
- Vain yksi henkilö kerrallaan saa harjoitella laitteella.
- Nouse laitteelle ja laitteelta ottaen tukea käsikahvoista.

- Käytä harjoittelun aikana asianmukaisia vaatteita ja kenkiä.
- Paina mittarin näppäintä sormenpäällä; kynnet voivat vaurioittaa näppäinkalvoa.
- Suojaa mittari auringonvalolta ja kuivaa mittarin pinta aina, mikäli sen päälle on tippunut hikivettä.
- Älä yritä tehdä laitteelle muita kuin tässä ohjekirjassa kuvattuja säätöjä tai huoltotoimenpiteitä.
- Laitteen ehdoton enimmäiskäyttäjäpaino on 100 kg.

ASENNUS

Varmista, että pakkaus sisältää seuraavat osat:

- A Runko
- B Takatukijalka
- C Käsitukiputki
- D Mittari
- E Polkimet (2 kpl)
- F Käsituki
- G Istuin
- H Istuinputki
- I Asennustarvikepussi (sisältö merkitty *:lla varaosaluetteloon)

Ota tarvittaessa yhteys laitteen myyjään ja ilmoita laitteen malli, sarjanumero sekä puuttuvan osan varaosanumero. Varaosaluettelon löydät käyttöohjeen lopusta.

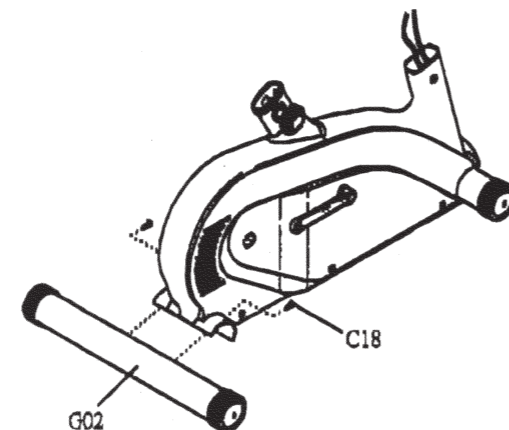
Pakkauksessa on kuljetuksen ja varastoinnin aikana kosteutta imevä silikaattipussi, jolle ei ole enää käyttöä avattuasi pakkauksen.

Ohjeessa esiintyvät nimitykset oikea, vasen, etu ja taka on määritelty harjoitusasennosta katsottuna.

Kokoa laite toimintakuntoon seuraavasti:

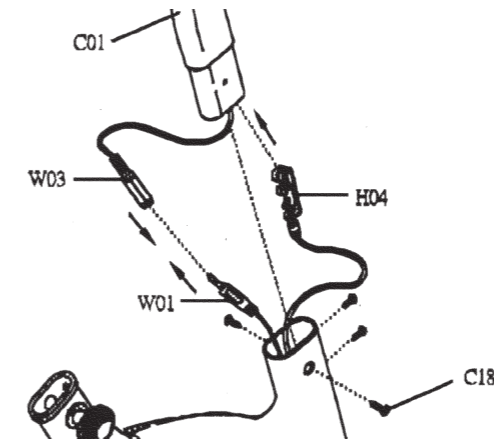
TAKATUKIJALKA

Kiinnitä takatukijalka laitteen runkoon kahdella kuusiokoloruuvilla.



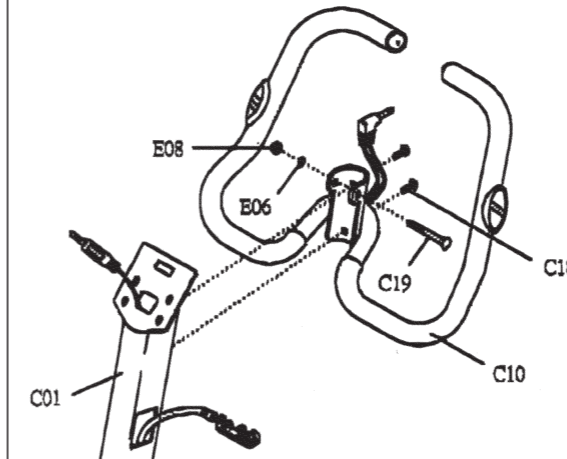
KÄSITUKIPUTKI

Liitä rungosta tuleva johto käsitukiputkesta tulevaan johtoon ja pujota vastuksensäätoivajeri käsitukiputken sisälle ennen käsitukiputken kiinnittämistä laitteen runkoon neljällä kuusiokoloruuvilla.



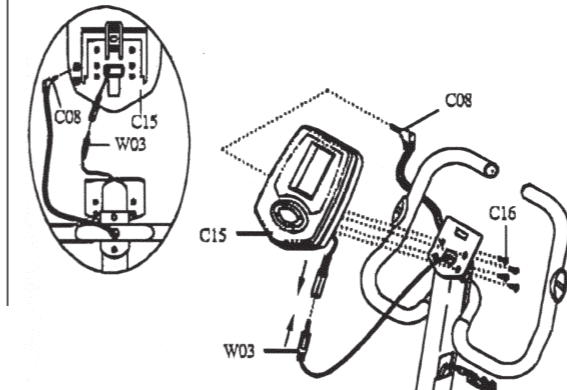
KÄSITUKI

Kiinnitä käsituki käsitukiputkeen kahdella kuusiokoloruuvilla sekä käsitukiputken läpi kulkevalla putkilla ja mutterilla.



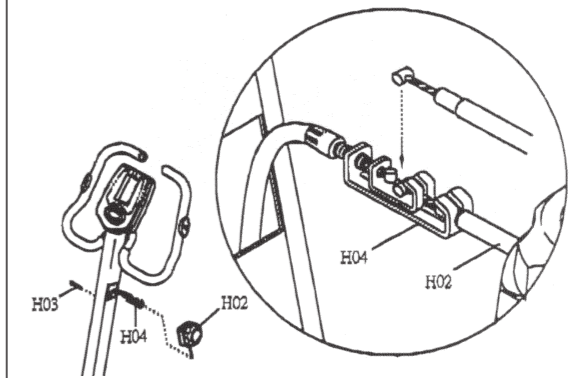
MITTARI

Avaa mittarikotelon takakansi ja aseta paristot pidikkeeseen (huomaa merkinnät + ja -). Sulje kansi ja kiinnitä käsitukiputkesta tuleva johto mittarin liittimeen. Löysää mittarin takaosassa olevia kahta kiinnitysruuvia hieman ja aseta mittari paikoilleen käsitukiputken päähän siten, että ruuvit ovat kiinnityslevyn urien päissä. Kiristä kiinnitysruuvit.



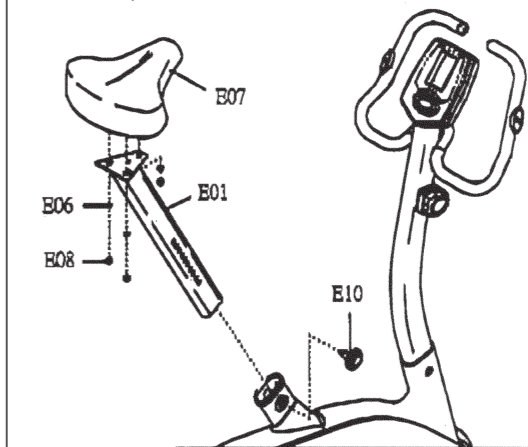
VASTUKSENSÄÄTÖNUPPI

Varmista, että vastuksensäätoinupin näytössä on numero 8. Irrota vastuksensäätoinupissa oleva ristipääruuvi. Vedä vastuksensäätoivajeri ulos käsitukiputkesta. Paina nupin vaijerin päässä oleva sokka (A) vastusvaijerin liittimen ylemmään hahloon (B). Vedä nuppia (C) ylöspäin ja laske sitä alas siten, että nupin alaosaan kiila (D) lukittuu vaijerin liittimen yläosassa olevaan hahloon (E). Varmista, ettei kiila pääse irtoamaan hahlost. Työnnä vaijeri liittimeen käsitukiputken sisälle, aseta vastuksensäätoinuppi käsitukiputkessa olevan aukon kohdalle, ja kiinnitä nuppi käsitukiputken ristipääruuvilla käsitukiputken vastakkaiselta puolelta.



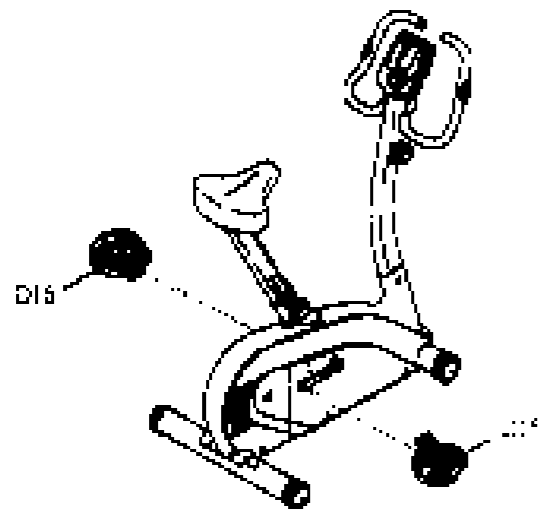
ISTUIN

Kiinnitä istuin istuinputkeen kolmella aluslaatatalla ja lukkomutterilla. Työnnä istuinputki laitteen runkoon ja kiinnitä se lukitusruuvilla.



POLKIMET

Polkimet ja poljinhihnat erottuvat toisistaan merkinnöin R (oikea) ja L (vasen). Kiinnitä oikea poljin oikeaan kampeen myötäpäivään kiertäen ja vasen poljin vasempaan kampeen vastapäivään kiertäen.



KÄYTTÖ

OIKEA HARJOITTELUASENTO

Säädä istuimen korkeutta seuraavalla tavalla: käännä säätönuppia vastapäivään ja vedä nuppia ulospäin niin, että istuinputki pääsee vapaasti liikkumaan ylös- ja alaspäin. Istuinkorkeus tulisi säätää siten, että jalkaterän keskikohta ulottuu polkimelle jalan ollessa miltei suorana ja polkimen ollessa ala-asennossa. Irrota ote nupista kun istuinkorkeus on sopiva. Istuin loksahda paikalleen. Kiristä lopuksi säätönuppi myötäpäivään.

TÄRKEÄÄ: varmista aina ennen harjoittelun aloittamista, että säätönuppi on kunnolla kiristetty.

Käsituen monipuolisen muotoilun ansiosta voit harjoitella niin pystysuorassa asennossa kuin ylävartalolla eteenpäin nojatenkin. Muista kuitenkin aina pitää selkä suorassa.

POLJENTAVASTUKSEN SÄÄTÖ

Voit lisätä tai vähentää vastusta kääntämällä käsitukiputken yläpäässä olevaa säätönuppia. Säätönupin kääntäminen myötäpäivään (+ suuntaan) lisää vastusta ja kääntäminen vastapäivään (- suuntaan) puolestaan vähentää sitä. Säätönupin asteikon (1-8) avulla on helppo löytää tai toistaa aikaisemmin poljettu, sopivaksi havaittu vastusmäärä. Pienempi vastusmäärä ja nopeampi poljentatempo sopivat paremmin aerobisen kunnan harjoittamiseen; suurempi vastus puolestaan kehittää lihaskuntoa.

HARJOITTELU

Harjoittelu kuntopyörällä on erinomaista aerobista liikuntaa, jonka perusideana on, että liikunta on sopivan kevyttä mutta pitkäkestoista. Aerobinen liikunta perustuu elimistön maksimaalisen hapenottokyvyn parantamiseen: se puolestaan lisää kestävyyttä ja kuntoa. Elimistön kyky käyttää rasvaa polttoaineena on suoraan riippuvainen sen

kyvystä kuljettaa happea.

Aerobinen liikunta on ennen muuta miellyttävää. Hien pitää nousta pintaan, mutta liikunnan aikana ei saa hengästyä. Esimerkiksi poljettaessa on kyettävä puhumaan eikä pelkästään huohottamaan. Liikkuu pitäisi vähintään kolme kertaa 30 minuuttia viikossa. Näin saavutetaan peruskunto. Sen säilyminen edellyttää paria liikuntakertaa viikossa. Kun peruskunto on saavutettu sen nostaminen on helppoa vain harjoituskertoja lisäämällä.

Liikunta palkitsee laihduttajan aina, sillä se on ainoa keino lisätä elimistön energiankulutusta. Siksi etenkin laihduttajan kannattaa liittää vähäkaloriseen ruokavalioon aina myös säännöllinen liikunta. Laihduttajan olisi syytä liikkua päivittäin; aluksi joko 30 minuuttia kerrallaan tai pienempinä jaksoina ja vähitellen lisäten päivittäistä määrää tuntiin.

Liikkeelle kannattaa lähteä rauhallisesti alhaisella poljentanopeudella ja pienellä vastuksella. Kova rasitus ylipainoisella voi kuormittaa liikaa sydäntä ja verenkiertoelimistöä. Kunnan kohotessa vastusta ja poljentanopeutta voidaan vähitellen lisätä. Liikunnan tehoa voidaan arvioida sydämen sykkeen avulla. Mittarin syketoiminnon avulla voit helposti seurata sykettäsi harjoittelun aikana ja varmistaa, että harjoittelu on riittävän tehokasta, muttei liian kuormittavaa.

MITTARI

TÄRKEÄÄ: suoja mittari liialta auringonvalolta, koska se saattaa vaurioittaa mittarin nestekidenäyttöä. Vältä myös mittarin joutumista kosketuksiin veden kanssa. Voimakkaat iskut voivat myös vaurioittaa mittaria.

Älä milloinkaan nojaa mittariin!

Mittari kytkeytyy päälle, kun aloitat harjoituksen tai kun painat mitä tahansa mittarin näppäintä, ja vastaavasti pois päältä, kun harjoituksen päättymisestä tai viimeisestä näppäimen painalluksesta on kulunut 4 minuuttia. Harjoittelun aikana kertyneet arvot nollautuvat automaattisesti kun mittari kytkeytyy pois päältä. Voit nollata arvot myös RESET-näppäintä painamalla.

MITTARIN NÄPPÄIMET

MODE: valitse toiminto, jolle haluat antaa tavoitearvon harjoitusta varten

▲ : suurentaa asettavaa arvoa näytöille time (aika), distance (matka), calories (energiankulutus) ja pulse (pulssi).

▼ : pienentää asettavaa arvoa näytöille TIME (aika), DISTANCE (matka), CALORIES (energiankulutus) ja PULSE (pulssi).

RESET: nollaa kaikki näytön arvot.

MITTARIN TOIMINNOT

SPEED (nopeus): 0-99.9 km/h tai mph.

CAL (energiankulutus): 0.0-999 kcal.

PULSE (pulssi): 40-240 sykettä / minuutti. Pulssinmittaus tapahtuu käsituessa olevien pulssiantureiden avulla. Pitäessäsi kiinni molemmista pulssiantureista yhtäaikaaisesti näyttö osoittaa pulssilukemaasi. Mikäli asetat tavoitepulssiarvon, pulssiarvo välkkyi näytössä kun mitattu pulssi ylittää asetetun arvon.

DIST (matka): 0.0-99.9 km tai mailia.

TIME (aika): 00:00- 99:59. Mikäli harjoitusaikaa ei ole asetettu, mittari laskee aikaa 1 sekunnin välein.

TAVOITEARVOJEN ASETTAMINEN

Paina **MODE**-näppäintä kunnes haluamasi toiminto välkkyi mittarin näytössä.

Paina ▲ tai ▼-näppäintä asettaaksesi toiminnolle haluamasi tavoitearvon ja aloita harjoitus.

Mittari lähtee laskemaan arvoja kohti nolaa. Asetetun harjoitusarvon täyttyessä mittari antaa äänimerkin, jonka voit keskeyttää painamalla mitä tahansa mittarin näppäintä.

Mikäli asetat tavoitepulssiarvon, pulssiarvo välkkyi näytössä kun mitattu pulssi ylittää asetetun arvon.

Mittari palaa tavoitearvojen asetuksesta normaalinäyttöön painamalla **RESET**-näppäintä.

KOKONAISHARJOITUSMATKA

Mittarin muistiin kertyy tieto laitteella poljetusta kokonaisharjoitusmatkasta. Arvon saat näkyviin **TIME**-toiminnon kohdalle painamalla **RESET**-näppäintä. Huomaa että **RESET**-näppäin nolaa näytön muut arvot.

HUOLTO

Laitteen huoltotarve on vähäinen. Tarkista kuitenkin aika ajoin kaikkien kiinnitysruuvien ja muttereiden kireys. Puhdista laite pölystä ja liasta kostealla liinalla tai pyyhkeellä. Älä käytä liuottimia.

TÄRKEÄÄ: älä poista laitteen suojakoteloita paikaltaan.

TÄRKEÄÄ: jarrun magneettisanka muodostaa magneettikentän, joka saattaa vioittaa esim. rannekellon mekanismia tai luotto- tai pankkikorttien magneetitunnistinnauhaa näiden joutuessa välittömään kosketukseen magneettien kanssa. Älä koskaan yritä irrottaa tai poistaa magneettijarrun magneettisankaa.

Mikäli laitteen toiminnassa ilmenee häiriöitä käytön aikana, ota välittömästi yhteys laitteen myyjään. Ilmoita aina laitteen malli, sarjanumero, käyttöympäristö, ostopäivämäärä sekä häiriön luonne.

Jatkuvasta laaduntarkkailusta huolimatta laitteessa saattaa esiintyä yksittäisistä komponenteista johtuvia yksilövikoja tai toimintahäiriöitä. Koko laitteen toimittaminen korjattavaksi on kuitenkin turhaa, koska vika on useimmiten korjattavissa ko. osan vaihdolla.

PARISTOJEN VAIHTO

Mikäli mittarin näyttö heikkenee huomattavasti tai mittarissa ei ole lainkaan näyttöä, vaihda paristot. Irrota paristokotelon kansi mittarikotelon takaa ja poista vanhat paristot paikaltaan. Aseta uudet paristot pidikkeeseen (2 x 1.5 V AA) ja työnnä paristokotelon kansi takaisin paikalleen.

KULJETUS JA SÄILYTYS

Kallista pyörä etutukijalassa olevien kuljetuspyörien varaan ja siirrä pyörä haluamaasi paikkaan. Laske pyörä lattiaan pitäen kiinni käsituesta ja pysytellen koko ajan pyörän edessä.

Toimintahäiriöiden välttämiseksi säilytä laitetta mahdollisimman kuivassa ja tasalämpöisessä paikassa pölyltä suojattuna.

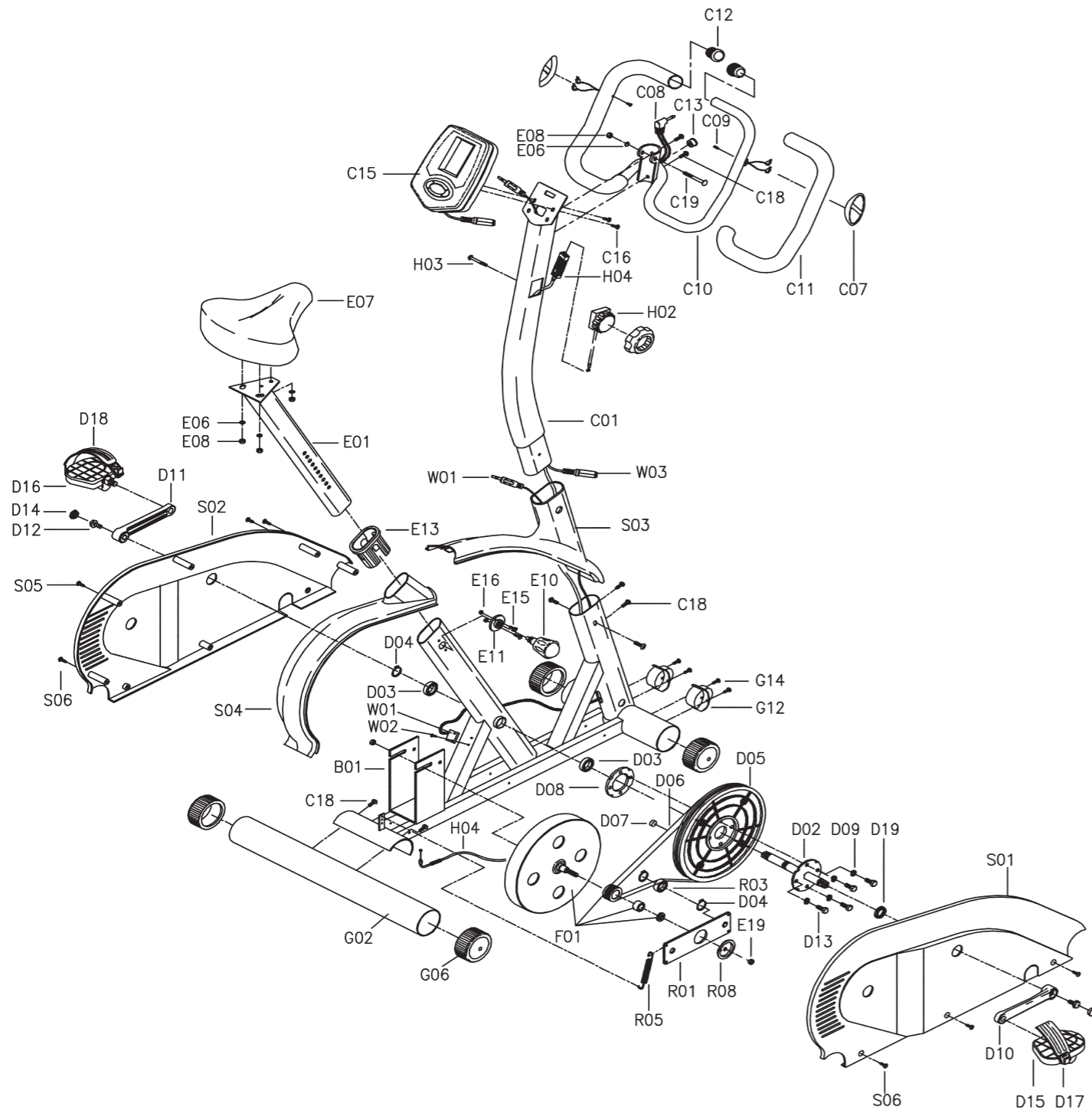
MITAT

Pituus.....87 cm Leveys 61 cm
Korkeus.....127 cm Paino..... 31 kg

Tunturi-laitteet on suunniteltu täyttämään sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevan EU:n EMC-direktiivin. Tuotteet on varustettu sen mukaisesti CE-tarralla.

TÄRKEÄÄ: annettuja ohjeita laitteen asennuksesta, käytöstä ja huollosta tulee noudattaa huolellisesti. Takuu ei korvaa vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet kyseisten ohjeiden laiminlyönneistä. Mikäli laitteeseen tehdään muutoksia joita Tunturi Oy Ltd ei nimenomaisesti ole hyväksynyt, laitetta ei saa käyttää.

Oikeudet muutoksiin pidätetään jatkuvan tuotekehityksen vuoksi.



B01	Main frame	1
C01	Upright post	1
C07	Hand Pulse Sensor	2
C08	Hand Pulse wire	1
C09	M4x18 DIN 7985 Screw	2
C10	Handle Bar	1
C11	Handle Sponge	2
C12	End cap for handle bar	2
C13	- 1/2" Cap	1
C15	EU Meter	1
C15	GB/US Meter	1
C16	M5x8 DIN 7985 Screw	4
*C18	M8x15 DIN 912 Socket bolt	8
*C19	M8x60 DIN 603 Bolt	1
D02	Shaft	1
D03	Ball bearing 6004 ZZ	2
D04	C-clip (S-20)	3
D05	Fly wheel	1
D06	Belt	1
D07	Magnet	1
D08	Beltwheel bracket	1
D09	M8 DIN 127 Spring Washer	4
D10	Crank (R)	1
D11	Crank (L)	1
D12	M8x20mm Hexagonal nut	2
D13	M8x20 DIN 933 Hexagonal bolt	4
D14	Crank cover	2
D15	Pedal (R)	1
D16	Pedal (L)	1
D17	Pedal strap (R)	1
D18	Pedal strap (L)	1
D19	Nut	1
E01	Seat post	1
*E06	M8 DIN 125 Washer	4
E07	Seat	1
*E08	M8 DIN 985 Nylon nut	4
E10	Locking knob	1
E11	Locking nut	1
E13	Seat post sleeve	1
E15	M4x10 DIN 7985 Screw	2
E16	M4 DIN 934 Nut	2
E19	- 3/8" Nut	2
F01	Magn. resistance system	1
G02	Rear support tube	1
G06	- 3" End cap	4
G12	Transportation wheel	2
G14	Rivet	4
H02	Tension knob	1
H03	- M5x20 mm Screw	1
1	H04 Tension cable	1
R01	Dancing plate	1

SPARE PART LIST

ERSATZTEILLISTE

LISTE DES PIÈCES DÉTACHÉES

JUEGO DE HERREMIENTAS

UTENSILI

GEREEDSCHAP SET

MONTERINGSSATS

VARAOSALUETTELO

R03	Ball bearing 6204 ZZ	1
R05	Spring	1
R08	Dancing plate fixture	1
S01	Right cover	1
S02	Left cover	1
S03	Front cover	1
S04	Rear cover	1
S05	M4x12DIN7500C Self tapping screw	5
S06	M4x16DIN7500C Self tapping screw	6
W01	Sensor wire 600mm	1
W02	M3x8 DIN7504N Screw	2
W03	Meter wire 1000mm	1
*	553 0015 Assembly kit (incl. *)	1
*	553 101 Screw - shaped	1
*	553 100 88 Multi purp. wrench	1
*	556 031 Allen key 5 mm	1
-	583 0010 Owner's manual	1



TUNTURI®
THE MOTOR – *it's you.*

TUNTURI OY LTD

P.O.BOX 750, FIN-20361

Turku, Finland

Tel. +358 (0)2 513 31

Fax +358 (0)2 513 3323

www.tunturi.com

www.tunturi.com